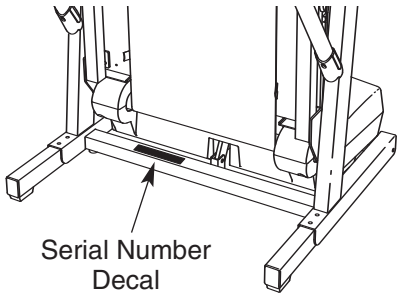
PRO-FORM® X 820

Modell-Nr. PETL37705.0
Serien-Nr. _____



FRAGEN?

Als Hersteller verpflichten wir uns zur vollkommenen Zufriedenstellung unserer Kunden. Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an.

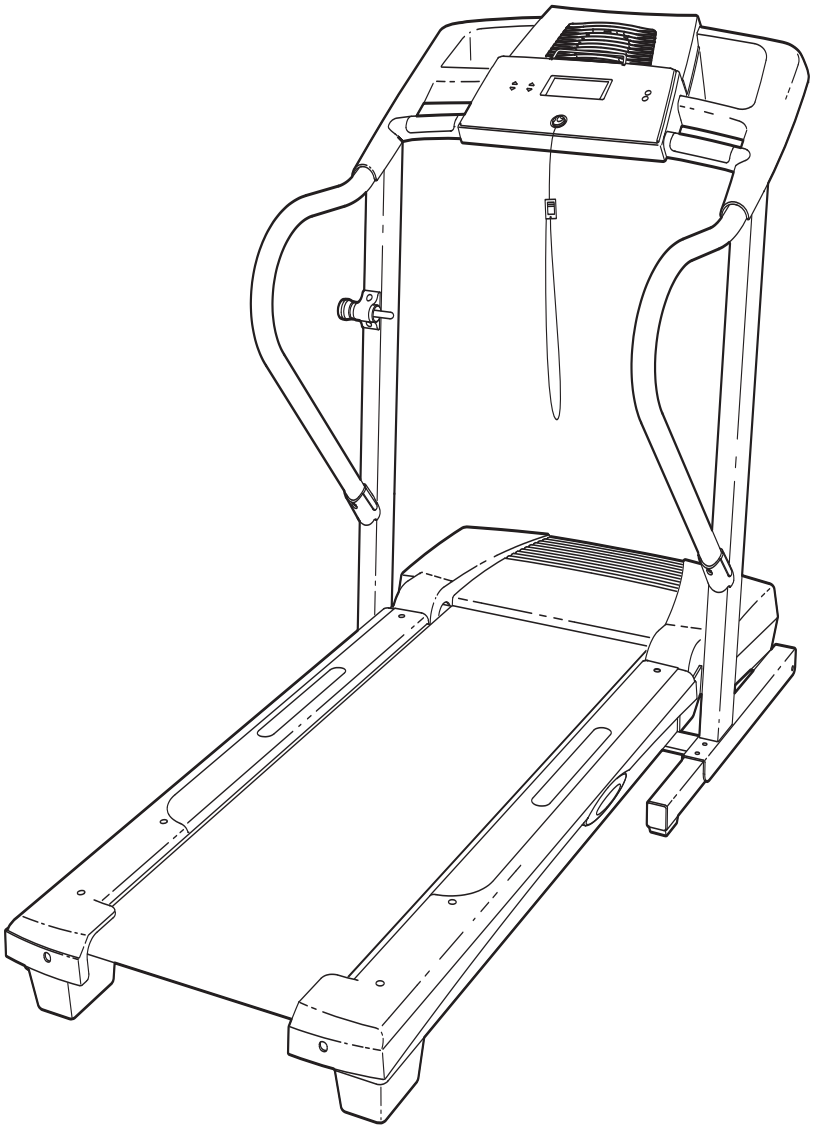
01805 231 244

Unsere Bürozeiten sind von 10.00 bis 15.00 Uhr.

⚠ ACHTUNG

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleitung für späteren Gebrauch auf.

BEDIENUNGSANLEITUNG



Unsere Website:

www.iconeurope.com

PRO-FORM® X 820

INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN 3
BEVOR SIE ANFANGEN 5
MONTAGE 6
BEDIENUNG UND EINSTELLUNG 10
ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN 23
FEHLERSUCHE 25
TRAININGSRICHTLINIEN 27
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN . . . . . .Rückseite

Anmerkung: In der Mitte der Bedienungsanleitung befindet sich eine DETAILZEICHNUNG und TEILELISTE.

PROFORM ist ein eingetragenes Warenzeichen von ICON IP, Inc.

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠ WARNUNG: Um Risiken wie elektrische Schläge, Feuer, Verbrennungen oder Verletzungen weitgehend auszuschließen, lesen Sie bitte vor Inbetriebnahme dieses Gerätes unbedingt die nachfolgenden Vorsichtsmaßnahmen.

1. **Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Fitness-gerätes hinreichend über alle Vorsichtsmaß-nahmen informiert sind.**

2. **Benutzen Sie den nur wie in dieser Bedienungsanleitung vorgeschrieben.**

3. **Stellen Sie das Gerät nur auf eine ebene Fläche. Achten Sie darauf, dass hinter dem ein Freiraum von mindestens 2,5 m und einem seitlichen Freiraum von mindestens 0,5 m. Blockieren Sie mit dem keinesfalls einen Luftschacht. Legen Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Gerät.**

4. **Stellen Sie den Lauftrainer nicht in die Garage, auf den Balkon, oder in die Nähe von Wasser sondern in einen trockenen und staubfreien Raum.**

5. **Vermeiden Sie einen Standort, wo Aerosol-Produkte oder Sauerstoff eingesetzt werden.**

6. **Kinder jünger als 12 und Haustiere sollten unbedingt vom Gerät fern gehalten werden.**

7. **Der Lauftrainer sollte nur von Personen mit weniger als 115 kg benutzt werden.**

8. **Erlauben Sie niemals mehr als einer Person die Benutzung des Lauftrainers.**

9. **Angemessene Kleidung ist notwendig. Trainieren Sie nur in (nicht zu weiter) Sportkleidung, die sich nicht im Gerät verfangen kann und ausschließlich mit Sportschuhen. *Betreten Sie das Laufband niemals barfuß, auch nicht mit Strümpfen oder mit Sandalen.***

10. **Wenn Sie das Gerät an das Stromnetz anstecken (siehe Seite 10), stecken Sie das Netzkabel in eine vorschriftsmäßig geerdete Steckdose. Schließen Sie keine weiteren elektrischen Geräte an diesen Stromkreis an.**

11. **Sollten Sie ein Verlängerungskabel brauchen, verwenden Sie niemals eines von mehr als 1,5 m Länge.**

12. **Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.**

13. **Benutzen Sie das Laufband nie, wenn der Strom abgeschaltet ist. Trainieren Sie nie, wenn das Netzkabel oder die Steckdose beschädigt ist oder wenn das Gerät einmal nicht einwandfrei funktionieren sollte. (Siehe FEHLERSUCHE auf Seite 23, falls das Laufband nicht richtig funktioniert.)**

14. **Bevor Sie den Lauftrainer in Gebrauch nehmen, lesen Sie zum klaren Verständnis wie man im Notfall das Laufband anhält und probieren Sie dieses Verfahren aus. (Sehen Sie sich den Abschnitt BEDIENUNG UND EINSTELLUNG auf Seite 10 an.**

15. **Stellen Sie sich, bevor Sie das Gerät ein schalten, nie direkt auf das Laufband. Halten Sie immer die Haltegriffe wenn Sie den Lauftrainer benutzen.**

16. **Dieses Gerät ist auch für hohe Geschwindigkeiten geeignet. Steigern Sie die Geschwindigkeit langsam, um plötzliche sprunghafte Veränderungen zu vermeiden.**

17. **Die Pulssensoren sind keine medizinische Instrumenten. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegungen des Benutzers während des Trainings, können die Herzfrequenzwerte verändern. Die Pulssensoren sollen Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem sie Ihre durchschnittliche Herzfrequenz angeben.**

18. **Lassen Sie das in Betrieb genommene Gerät nie ohne Aufsicht und ziehen Sie bei Nichtgebrauch immer den Schlüssel heraus. Ziehen Sie das Netzkabel heraus und verschieben Sie den Ein-/Ausschalter auf die Ausschaltstellung, wenn der Lauftrainer nicht in Gebrauch ist. (Sehen Sie die Zeichnung auf Seite 5 für die Position des Ein-/Ausschalters.)**

19. **Versuchen Sie nicht, den Lauftrainer hochzuheben, oder zu bewegen, bevor es vollständig zusammengeklappt ist. (Siehe MONTAGE auf Seite 6, und siehe ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN auf Seite 21.) Sie müssen in der Lage sein, ohne Überanstrengung 20 kg hochzuheben, um den Lauftrainer zu transportieren; bzw. für Transport zu kippen.**

21. Wenn Sie die iFIT-Programme benutzen, wird Sie ein elektronischer Zwitscherton darauf hinweisen wenn sich die Geschwindigkeit und/oder Steigung des Laufgeräts verändern wird. Hören Sie auf das Gezwitscher und bereiten Sie sich auf eine Änderung in der Geschwindigkeit und/oder Steigung vor. Manchmal kann die Änderung eintreten bevor der persönliche Trainer die Änderung beschreibt.

22. Wenn Sie iFIT-Programme benutzen, können Sie die Geschwindigkeit und Steigung jederzeit manuell verändern, indem Sie auf die Geschwindigkeits- und Steigungstasten drücken. Wenn jedoch der nächste Zwitscherton zu hören ist, wird sich die Geschwindigkeit und/oder Steigung zur nächsten Stufe des Programms verändern.

23. Nehmen Sie immer die iFIT-CDs und Videos aus Ihrem CD-Player oder Videogerät heraus, und stecken Sie den MP3-Player aus, wenn sie nicht benutzt werden.

23 Beim Zusammenklappen oder Transportieren des es muss die Feststellvorrichtung arretiert sein.

24. Alle Teile des Lauftrainers müssen regelmäßig überprüft und richtig festgezogen werden.

25. Führen Sie keine Fremdkörper in irgendeine Öffnung des Gerätes ein.

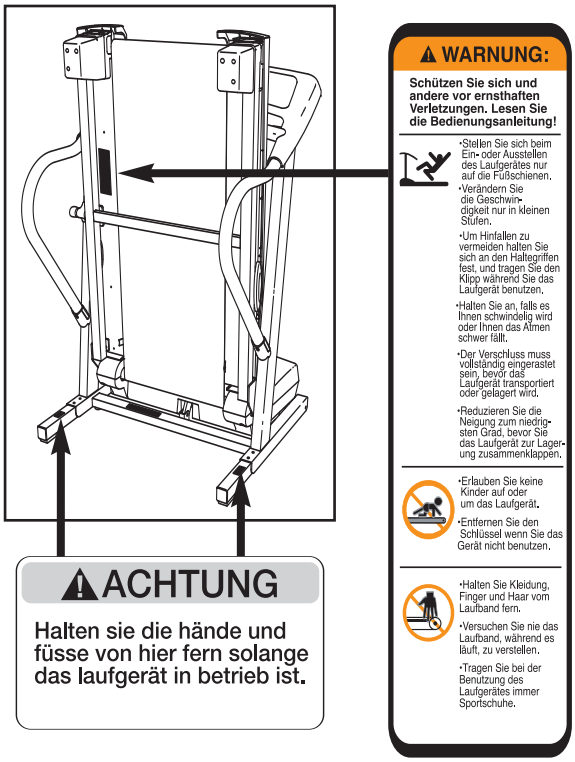
26. **GEFAHR:** Ziehen Sie das Netzkabel immer sofort raus nach Benutzung, bevor Sie den Lauftrainer reinigen und bevor Sie Wartung und Einstellungen durchführen, wie in der Bedienungsanleitung beschrieben. Entfernen Sie niemals die Motorhaube, es sei denn, dies wurde von einem autorisierten Kundendienstvertreter genehmigt und unterwiesen. Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind, sollten nur durch einen autorisierten Kundendienstvertreter durchgeführt werden.

27. Dieses ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie dieses nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.

⚠WARNUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Hausarzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten. Lesen Sie alle Anweisungen und Sicherheitshinweise, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen. Der Hersteller (ICON) übernimmt keine Haftung für Personen oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstehen könnten.

VERWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN

Die rechts abgebildeten Aufkleber müssen am Gerät an den angezeigten Stellen befestigt sein. Bitte beachten Sie, dass der Text auf dem Aufkleber in englisch steht. Nehmen Sie den deutschen Aufkleber und kleben Sie ihn über den englischen. Sollte ein Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, fordern Sie bitte kostenlos einen Ersatz von unserem Kundendienst (siehe Rückseite dieser Bedienungsanleitung) an. Kleben Sie den Ersatzaufkleber an die angezeigte Stelle.

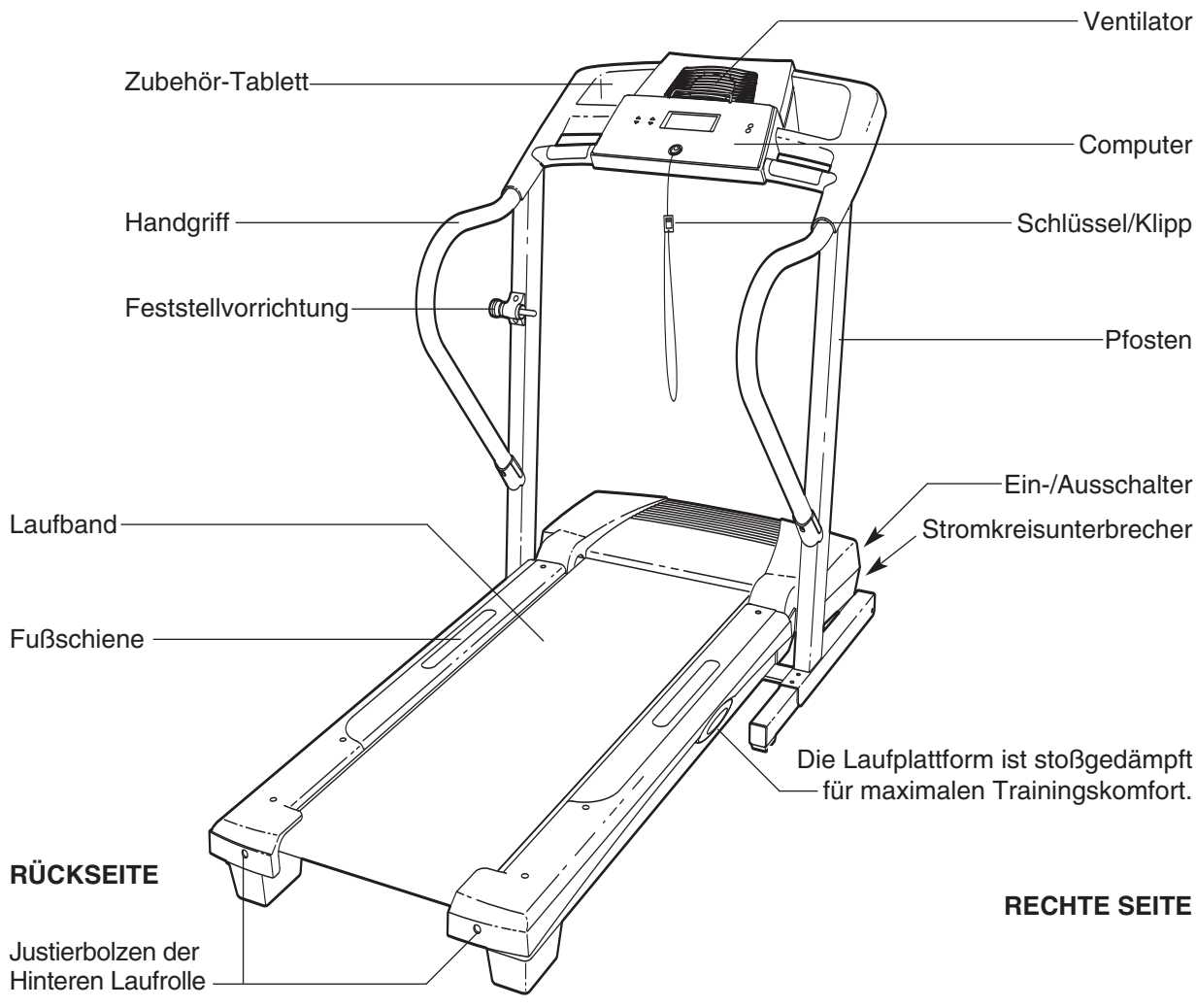

⚠ ACHTUNG
Halten sie die hände und füsse von hier fern solange das laufgerät in betrieb ist.
⚠ WARNUNG:
Schützen Sie sich und andere vor ernsthaften Verletzungen. Lesen Sie die Bedienungsanleitung!
•Stellen Sie sich beim Ein- oder Ausstellen des Laufgerätes nur auf die Fußschienen.
•Verändern Sie die Geschwindigkeit nur in kleinen Stufen.
•Um Hinfallen zu vermeiden halten Sie sich an den Haltegriffen fest, und tragen Sie den Klipp während Sie das Laufgerät benutzen.
•Halten Sie an, falls es Ihnen schwindelig wird oder Ihnen das Atmen schwer fällt.
•Der Verschluss muss vollständig eingerastet sein, bevör das Laufgerät transportiert oder gelagert wird.
•Reduzieren Sie die Neigung zum niedrigsten Grad, bevor Sie das Laufgerät zur Lagerung zusammenklappen.
•Erlauben Sie keine Kinder auf oder um das Laufgerät.
•Entfernen Sie den Schlüssel wenn Sie das Gerät nicht benutzen.
•Halten Sie Kleidung, Finger und Haar vom Laufband fern.
•Versuchen Sie nie das Laufband, während es läuft, zu verstellen.
•Tragen Sie bei der Benutzung des Laufgerätes immer Sportschuhe.

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank, dass Sie sich für den neuen PROFORM® X 820 Lauftrainer entschieden haben. Der X 820 Lauftrainer bietet zahlreiche Funktionen, die Ihr Training zu Hause effektiver und angenehmer gestalten. Wenn Sie nicht trainieren, können Sie das einzigartige X 820 Gerät so zusammenklappen, dass es weniger als die Hälfte des Platzes anderer Lauftrainer in Anspruch nimmt.

Lesen Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit zunächst aufmerksam diese Anleitung. Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie bitte die Service-Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an. Halten Sie bitte vor Ihrem Anruf die Modell- und die Seriennummer Ihres Gerätes bereit. Die Modellnummer lautet PETL37705.0. Die Seriennummer steht auf dem beigefügten Aufkleber am Laufband (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung).

Bevor Sie weiterlesen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unten abgebildete Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.

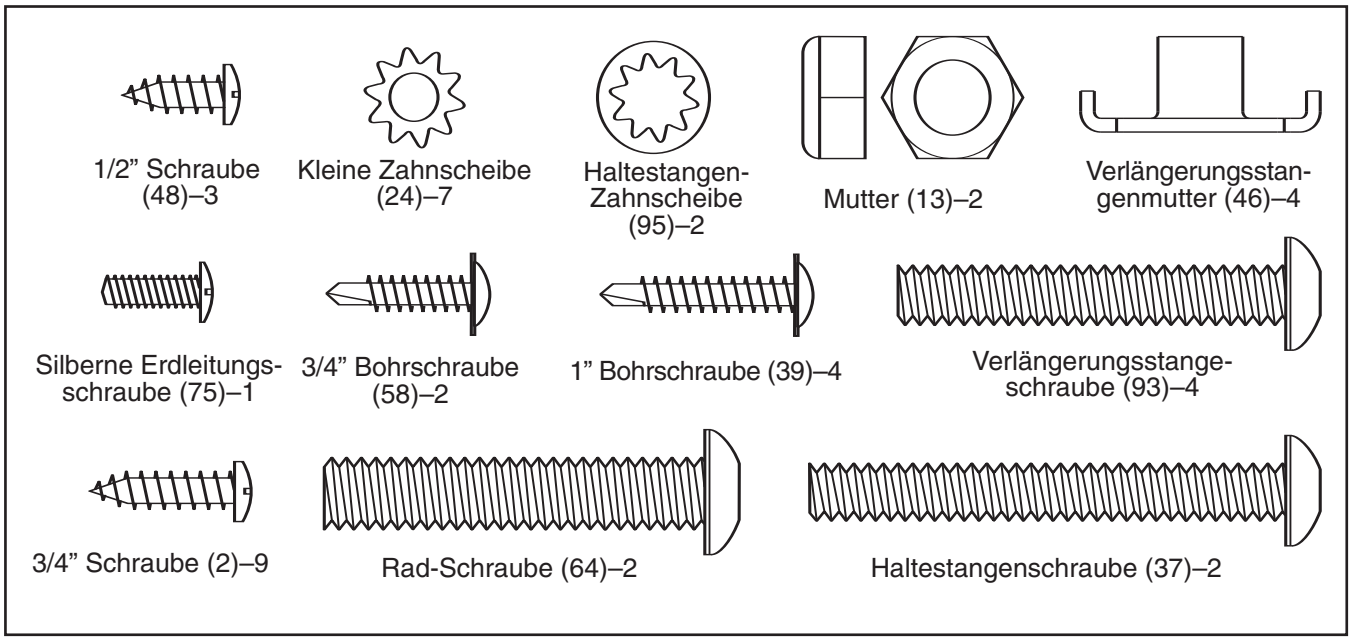


MONTAGE

Zur Montage braucht man zwei Personen. Legen Sie alle Teile des Lauftrainers auf einer dafür freigemachten Fläche aus und entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien. Werfen Sie diese jedoch erst weg, wenn die Montage komplett fertiggestellt ist. Anmerkung: Die Unterseite des Laufbands wurde mit einem Hochleistungsschmiermittel behandelt. Während des Transports kann eine kleine Menge der Schmiermittel auf den oberen Teil des Laufbandes oder Verpackung gelangt sein. Dies ist normal und wird die Leistung des Lauftrainers nicht beeinflussen. Sollte sich Schmiermittel auf das Laufband befinden, dann wischen Sie es mit einem weichen Tuch und einem milden, nicht-Schleifmittel Reiniger ab.

Für die Montage braucht man einen Kreuzschraubenziehe **, Gummihammer** **, und verstellbarer Schraubenschlüssel** **zu der beigelegten Innensechskantschlüssel** **.**

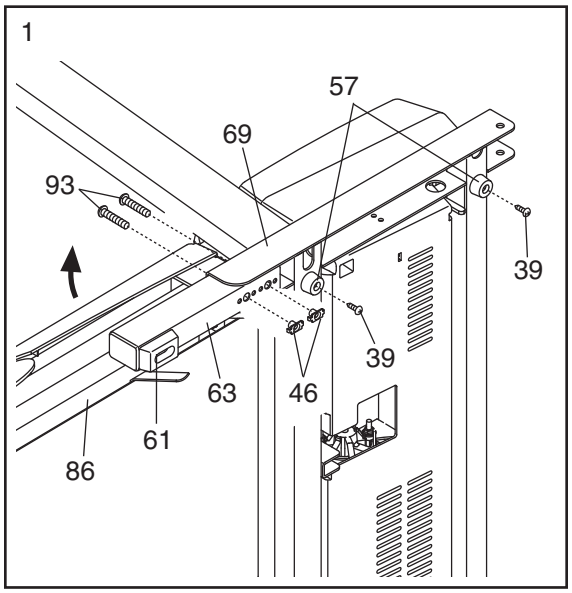
Dieses Diagramm hilft Ihnen bei der Identifizierung der kleinen Montageteile. Sollten Sie ein Teil nicht finden, überprüfen Sie bitte, ob es nicht schon an einem andern Teil angebracht worden ist.



1. **Achten Sie darauf, dass das Netzkabel nicht eingesteckt ist.** Mit Hilfe einer zweiten Person, kippen Sie den Lauftrainer auf seine linke Seite, wie gezeigt. Legen Sie den Rahmen (86) teilweise zusammen, so dass der Lauftrainer sicherer ist. **Legen Sie den Lauftrainer erst ganz zusammen wenn die Montage komplett ist.**

   Stecken Sie eine Verlängerungsstange (63) in die Basis der Pfosten (69); das Verlängerungsstangenpolster (61) muss dabei so wie gezeigt ausgerichtet sein. Falls erforderlich, verwenden Sie einen Gummihammer, um die Verlängerungsstange ganz einzuführen. Halten Sie nun zwei Verlängerungsstangenmuttern (46) unten an die Verlängerungsstange an. Stecken Sie dann zwei Verlängerungsstangenschrauben (93) von der anderen Seite durch die Verlängerungsstange hindurch und ziehen Sie die Schrauben fest in die Muttern.

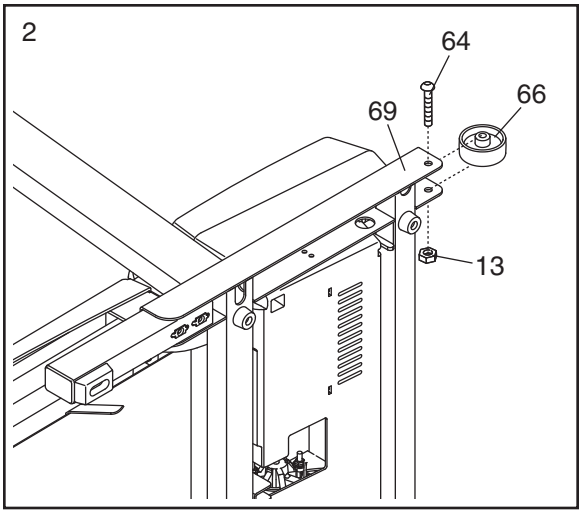
   Befestigen Sie die zwei Basispolster (57) mit zwei 1” Bohrschrauben (39) an der Pfostenbasis (69).



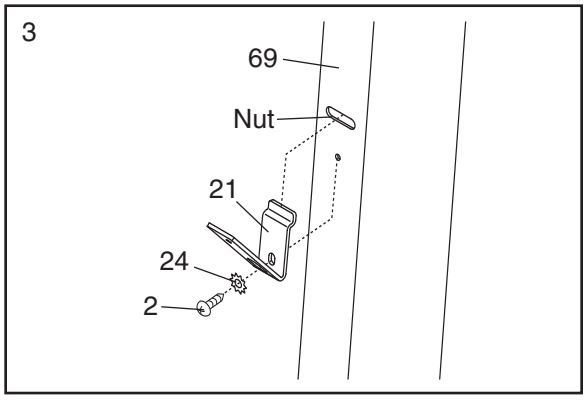
2. Befestigen Sie ein Rad (66) mit einer Radschraube (69) und einer Radmutter (64) an der Pfostenbasis (13), so wie in der Abbildung gezeigt. **Ziehen Sie die Radschraube nicht zu fest;** das Rad muss sich frei drehen können.

   Kippen Sie den Lauftrainer mit Hilfe einer zweiten Person vorsichtig auf seine andere Seite. Befestigen Sie nun auch die andere Verlängerungsstange (63) und das andere runde Basispolster (57) am Lauftrainer, so wie in Schritt 1 beschrieben. Montieren Sie dann das andere Rad (66), so wie oben beschrieben.

   Kippen Sie den Lauftrainer mit Hilfe einer zweiten Person nach unten, so dass sich die Pfosten (69) in Vertikal-Position befinden.



3. Stecken Sie eine der Haltestangenklammern (21) mit der Kante in die Nut am rechten Pfosten (69). Befestigen Sie die Haltestangenklammer mit einer 3/4" Schraube (2) und einer kleinen Zahnscheibe (24). **Befestigen Sie die andere Haltestangenklammer (nicht abgebildet) auf gleiche Weise am linken Pfosten.**

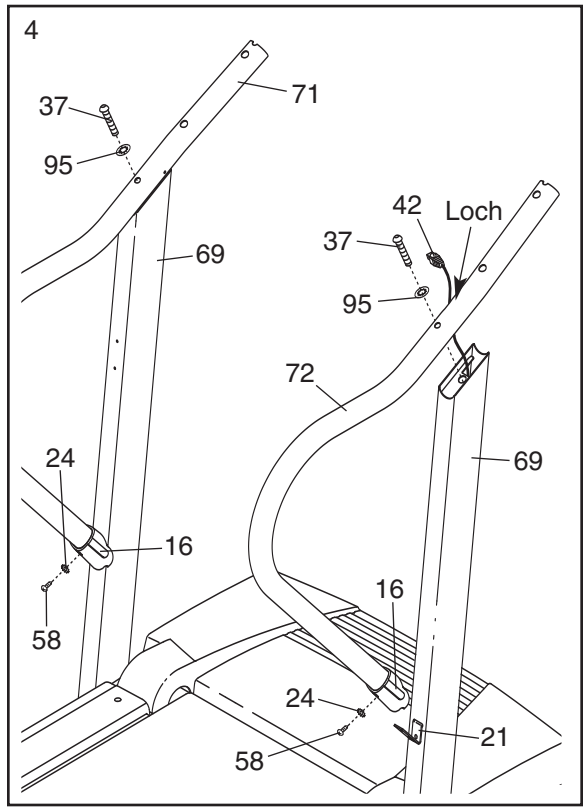


4. Wenn sich zwischen den Pfosten (69) ein Brett befindet, entfernen Sie das Brett und die beiden Schrauben. Entsorgen Sie Brett und die beiden Schrauben.

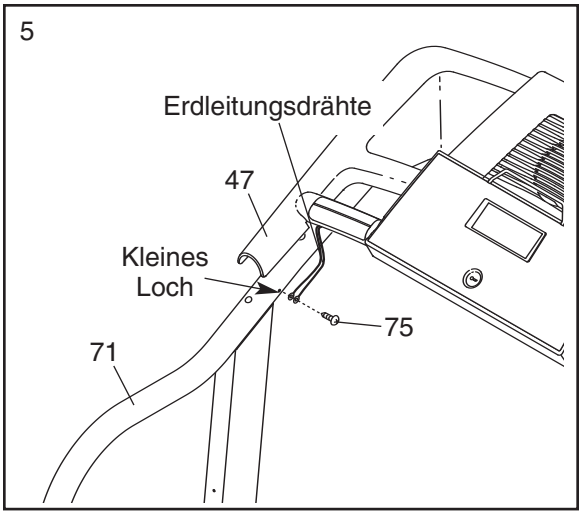
   Identifizieren Sie die rechte Handstange (72), welche ein großes Loch in der linken Seite hat. Entfernen Sie nun den Kabelbinder, der das Pfosten-Kabel (69) am rechten Pfosten festhält. Schieben Sie das Pfosten-Kabel in das Loch unten an der rechten Haltestange hinein und führen Sie ihn aus dem großen Loch an der Seite heraus. Hinweis: Um das Pfosten-Kabel durch das Loch nach außen zu ziehen, kann die Verwendung einer Spitzzange hilfreich sein.

   Drücken Sie eine Haltestangenkappe (16) auf das untere Ende der rechten Haltestange (72), so wie in der Abbildung gezeigt. Setzen Sie die rechte Haltestange (72) auf den rechten Pfosten (69) und schieben Sie das untere Ende der rechten Haltestange auf die rechte Haltestangenklammer (21). Drehen Sie per Hand eine Haltestangenschraube (37) mit einer Haltestangen-Zahnscheibe (95) in die rechte Haltestange und den rechten Pfosten. Befestigen Sie nun das untere Ende der rechten Haltestange mit einer 3/4" Bohrschraube (58) und einer kleinen Zahnscheibe (24). Ziehen Sie dann die Haltestangenschraube fest.

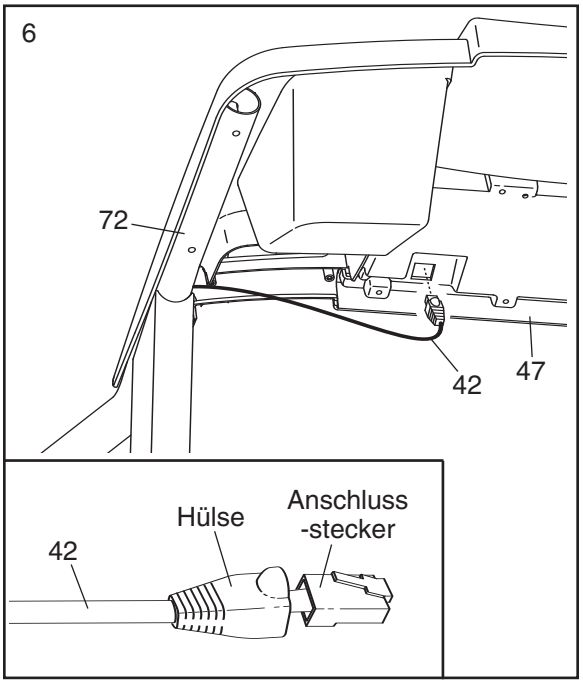
   Montieren Sie die linke Griffstange (71), so wie oben beschrieben. Hinweis: Auf der linken Seite befindet sich kein Pfosten-Draht.



5. Halten Sie die Computerbasis (47) nahe der linken Haltestange (71) fest. Schneiden Sie die Enden des Kabelbinders der gezeigten Erdleitungskabel ab. Befestigen Sie die Enden der Erdleitungskabel mit der silbernen Erdleitungsschraube (75) an dem gezeigten kleinen Loch in der linken Haltestange.

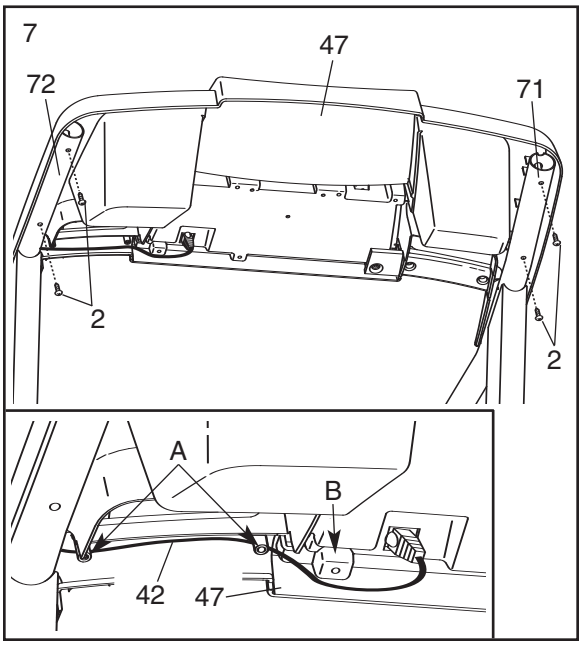


6. **Berühren Sie die rechte Griffstange (72), um mögliche elektrostatische Aufladung abzuleiten.** Schieben Sie die Hülse des Anschlusssteckers am Pfosten-Kabel (42) zurück, so wie in der Nebenabbildung gezeigt. Stecken Sie dann das Ende des Pfosten-Kabels in die Buchse an der Unterseite der Computerbasis (47). **Der Anschlussstecker sollte sich leicht in die Buchse einführen lassen und dort einschnappen.** Wenn sich Anschlussstecker nicht leicht in die Buchse einführen lässt und dort einschnappt, drehen Sie den Anschlussstecker und führen Sie ihn dann ein. Schieben Sie dann die Hülse wieder auf den Anschlussstecker.

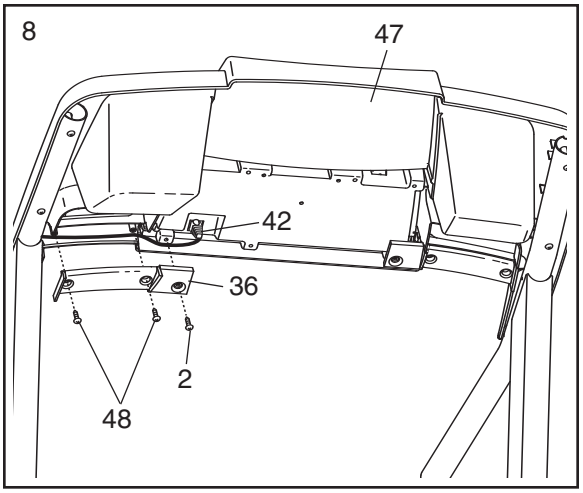


7. Setzen Sie die Computerbasis (47) auf die Haltestangen (71, 72). Montieren Sie die Computerbasis mit vier 3/4" Schrauben (2). **Drehen Sie alle vier Schrauben hinein, bevor Sie diese fest anziehen; ziehen Sie die Schrauben nicht zu fest an.**

   Sehen Sie sich die untere Nebenzeichnung an. **Das Pfosten-Kabel (42) muss unter den beiden runden Stützen (A) her geführt werden, so wie in der Abbildung gezeigt.** Drücken Sie nun das Pfosten-Kabel in die Nut zwischen der eckigen Stütze (B) und der Computerbasis (47).

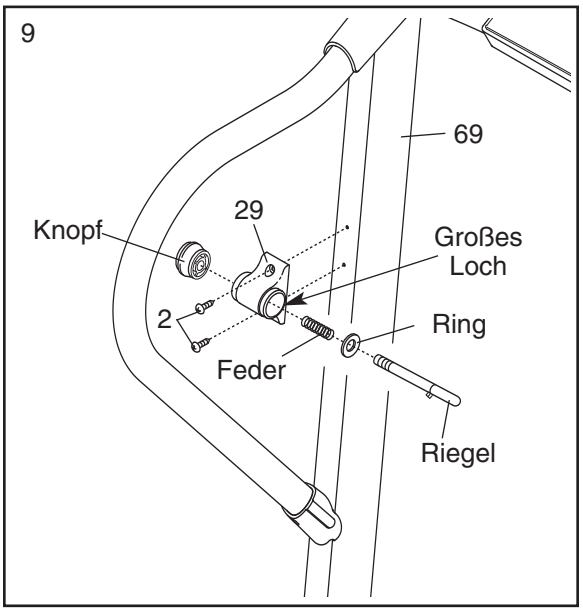


8. Decken Sie das Pfosten-Kabel (42) mit der rechten Griffplatte (36) ab. **Das Pfosten-Kabel darf dabei nicht beschädigt werden.** Schrauben Sie drei 3/4” Schrauben (48) in die rechte Griffplatte und die Computerbasis (47).



9. Befestigen Sie das Verriegelungsgehäuse (29) mit zwei 3/4” Schrauben (2) am linken Pfosten (69). **Das große Loch im Verriegelungsgehäuse muss sich dabei auf der gezeigten Seite befinden.**

   Entfernen Sie den Knopf vom Riegel. **Der Ring und die Feder müssen sich wie gezeigt auf dem Stift befinden.** Geben Sie den Riegel durch das Verriegelungsgehäuse (29), und ziehen Sie den Knopf wieder auf dem Riegel fest.



10. **Achten Sie darauf, dass alle Teile fest angezogen sind, bevor Sie den Lauftrainer benutzen.** Anmerkung: Bewahren Sie den inbegriffenen Innensechskantschlüssel an einem sicheren Ort auf. Der Innensechskantschlüssel wird zur Justierung des Laufbands benutzt (sehen Sie sich Seite 26 an). Um Ihren Boden oder Teppich zu schützen, sollten Sie eine Schutzdecke unter den Lauftrainer legen.

BEDIENUNG UND EINSTELLUNG

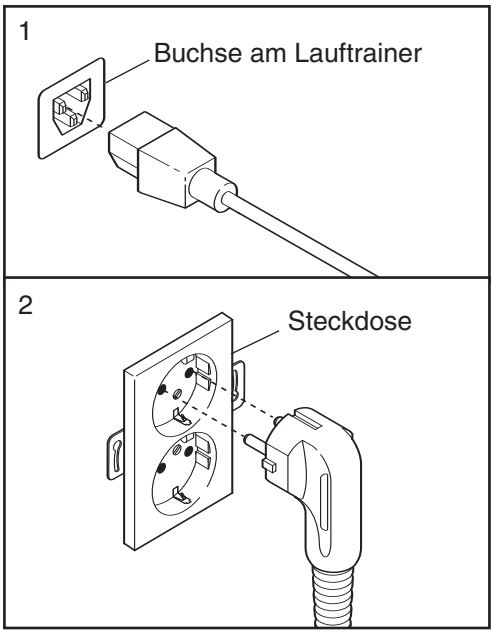
DAS VORGESCHMIERTE LAUFBAND

Ihr Lauftrainer ist mit einem Laufband ausgestattet, das mit einem Hochleistungsschmiermittel versehen ist. **WICHTIG: Verwenden Sie keinesfalls Silikon-Sprühmittel oder sonstige Mittel zur Behandlung des Laufbandes oder der Laufplattform. Solche Mittel können am Laufband Schäden verursachen.**

ANSCHLUSS DES NETZKABELS

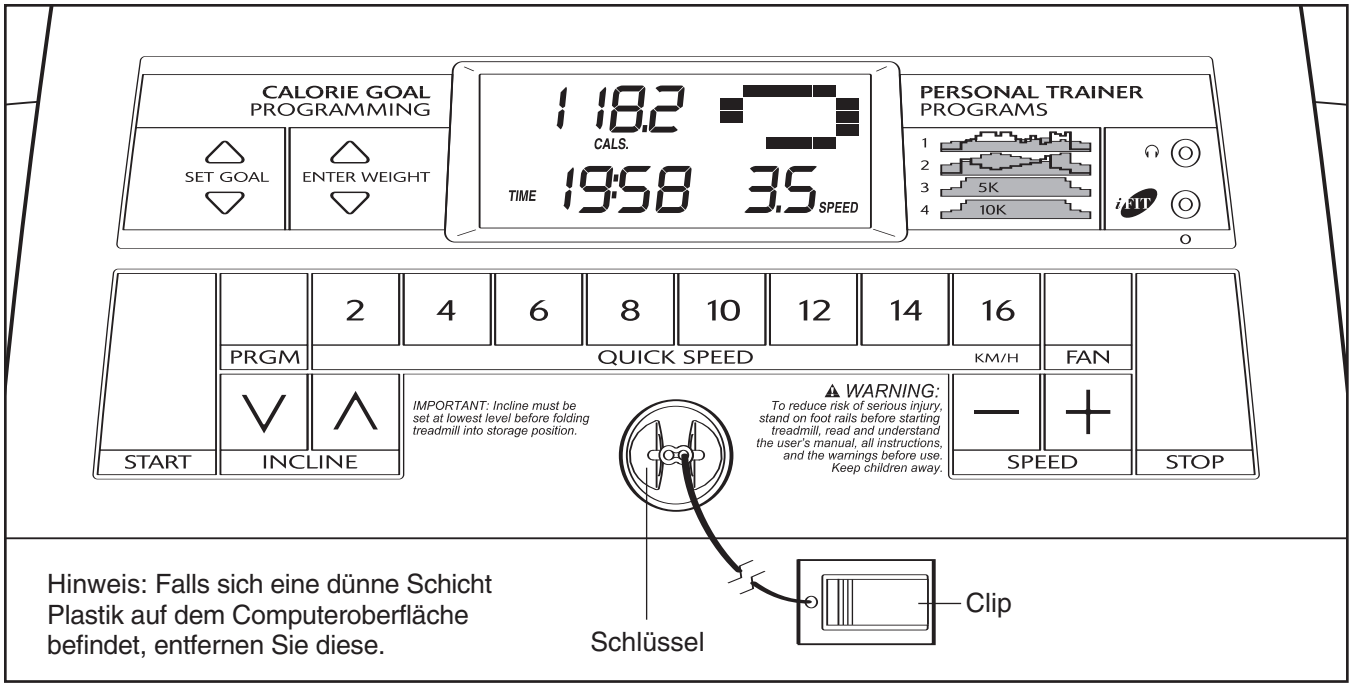
Dieses Produkt muss geerdet sein. Sollte es nicht richtig funktionieren oder beschädigt sein, dann versichert die Erdung, dass der elektrische Strom dem Weg des geringsten Widerstandes folgt und reduziert dadurch das Risiko eines Elektroschocks. Dieses Gerät wird mit einem Netzkabel geliefert, welches mit einem geräteerdenden Stromleiter und einem Erdungsstecker versehen ist. **Wichtig: Falls das Stromkabel beschädigt ist, muss es mit einem vom Hersteller empfohlenen Stromkabel ersetzt werden.**

Beziehen Sie sich auf Zeichnung 1. Stecken Sie das angezeigte Ende des Netzkabels in die Buchse am Lauftrainer. Beziehen Sie sich auf Zeichnung 2. Stecken Sie das Netzkabel in eine passende Steckdose, die nach lokalen Vorschriften richtig installiert und geerdet wurde. **Wichtig: Der Lauftrainer ist nicht kompatibel mit Steckdosen, die für FI-Schutzschalter eingerichtet sind.**



⚠ GEFAHR: Falscher Anschluss des geräteerdenden Leiters kann zu erhöhtem Risiko eines Elektroschocks führen. Konsultieren Sie einen qualifizierten Elektriker oder Service-Techniker, falls Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Verändern Sie nichts am Stecker, der mit diesem Gerät geliefert wird. Falls er nicht in die Steckdose passen sollte, sollten Sie eine angemessene Steckdose von einem qualifizierten Elektriker installieren lassen.

DIAGRAMM DES COMPUTERS



WARNUNGSAUFKLEBER ANBRINGEN

Die Warnung am Computer ist in englischer Sprache geschrieben. Diese Warnung finden Sie auch auf deutsch am Aufkleberabzugsblatt. Ziehen Sie den deutschen Aufkleber ab und kleben Sie ihn auf den Computer.

COMPUTERMERKMALE

Der Laufgerät-Computer bietet eine Reihe eindrucksvoller Merkmale, die Ihnen helfen das Beste aus Ihrem Workout zu erlangen.

Wenn der manuelle Modus augewählt ist, kann man die Geschwindigkeit und die Steigung des Lauftrainers auf Tastendruck verändern. Während Sie trainieren, wird der Computer fortlaufend Trainingsinformationen anzeigen. Man kann auch die Herzfrequenz messen, indem man den eingebauten Handgriffpulssensor oder den Brustpulssensor verwendet.

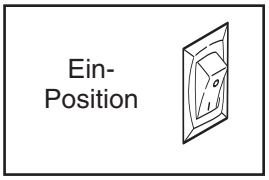
Der Computer bietet zusätzlich auch 2 voreingestellte Programme an. Jedes Programm kontrolliert automatisch die Geschwindigkeit und Steigung des Lauftrainers, während es Sie durch ein effektives Training führt. Der Computer verfügt auch über zwei Streckenprogramme – im „5K"-Programm absolvieren Sie einen 5-Kilometer-Lauf. Es zählt von 5.000 Metern rückwärts. Das „10K"-Programm zählt von 10.000 Metern rückwärts.
Mit dem innovativen Kalorienziel-Programm können Sie eine Kalorienzahl, die Sie beim Training verbrennen möchten, eingeben.

Der Computer bietet auch eine interaktive iFIT.com-Technologie an. iFIT-Technologie ist mit einem persönlichen Trainer in Ihrem Heim zu vergleichen. Mit einem Stereo-Audiokabel läßt sich das Laufgerät an Heimste-reoanlagen, tragbaren Stereoanlagen, Computer oder Videogerät anschließen. Dann kann man spezielle iFIT-MP3-, CD- und Videokassetten-Programme abspielen. (Die iFIT-CDs und Videokassetten sind separat erhältlich.) Die iFIT-Programme kontrollieren automatisch die Geschwindigkeit und Steigung des Lauftrainers, während ein persönlicher Trainer Sie Schritt für Schritt durch das Programm führt. Energiegeladene Musik sorgt für zusätzliche Motivation. **Um MP3-Programme von iFIT.com aus dem Internet herunterzuladen, besuchen Sie bitte die Seite www.iFIT.com. Um iFIT-CDs oder Videos zu kaufen, wählen Sie bitte die Service-Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedie-nungsanleitung an.**

Wenn das Laufgerät an Ihrem Computer angeschlossen ist, können Sie auch zu unserer Website www.iFIT.com gelangen und sich so zu unseren Programmen direkten Zugang verschaffen. Zusätzliche Optionen werden bald erhältlich sein. **Weitere Informationen finden Sie auf www.iFIT.com.**

Um den manuellen Modus zu benutzen, befolgen Sie die Schritte, die auf Seite 12 beginnen. **Zur Verwendung eines voreingestellten Programms**, sehen Sie sich Seite 14 an. **Zur Verwendung eines Streckenprogramms,** sehen Sie sich Seite 15 an. **Um das Kalorienziel-Programm zu verwenden,** sehen Sie sich Seite 16 an. **Um ein iFIT-MP3-, CD- oder Videoprogramm zu benutzen**, sehen Sie sich Seite 19 an. **Um ein iFIT.com-Programm direkt von unserer Website zu benutzen,** sehen Sie sich Seite 21 an.

STROMANSCHLUSS



Stecken Sie das Netzkabel ein (sehen Sie sich Seite 10 an). Finden Sie den Ein-/Ausschalter am Lauf-gerät in der Nähe des Netzkabels. Stellen Sie den Ein-/Ausschalter auf die Ein-Position.

Steigen Sie auf die Fußschienen des Laufgerätes. Finden Sie den Klipp (siehe Abbildung auf Seite 11), der am Schlüssel befestigt ist, und befestigen Sie den Klipp am Bund ihrer Kleidung. Stecken Sie dann den Schlüssel in den Computer. Nach einem Moment schaltet sich die Displaybeleuchtung ein. **Wichtig: In einer Notfallsituation kann der Schlüssel vom Computer abgezogen werden, woraufhin sich das Laufband verlangsamt und anhält. Probieren Sie den Schlüssel aus, in dem Sie ein Paar Schritte rückwärts gehen. Wenn der Schlüssel nicht herausgezogen wird, verschieben Sie die Position des Klipps wie nötig.**

Hinweis: Um Schäden an der Laufplattform zu vermeiden, tragen Sie bitte während der Benutzung des Geräts immer saubere Schuhe. Beobachten Sie bei der ersten Inbetriebnahme des Geräts die Ausrichtung des Laufbands und richten Sie es, falls erforderlich, mittig aus (siehe Seite 26).

BENUTZUNG DES MANUELLEN MODUS

1 Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Sehen Sie sich STROMANSCHLUSS (oben) an.

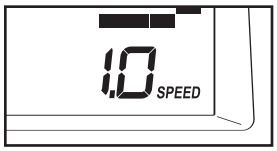
2 Geben Sie, wenn gewünscht, Ihr Gewicht ein.

Während Ihres Trainings zählt der Computer die ungefähre Kalorienanzahl, die Sie verbrennen. Um eine möglichst genaue Angabe der verbrannten Kalorien zu erhalten, geben Sie Ihr Gewicht in den Computer ein, indem Sie die Plus- oder Minustaste zur Gewichtseingabe [ENTER WEIGHT] drücken. Zur schnelleren Eingabe halten Sie eine der Tasten gedrückt. Hinweis: Wenn Sie Ihr Gewicht einmal eingegeben haben, wird diese Eingabe gespeichert.

3 Wählen Sie den manuellen Modus.

Nach Einstecken des Schlüssels befindet sich der Computer immer im manuellen Modus. Wenn ein Programm ausgewählt wurde, kehren Sie zum manuellen Modus zurück, indem Sie den Schlüssel abziehen und wieder einstecken.

4 Drücken Sie die Starttaste, um das Laufband in Bewegung zu setzen.



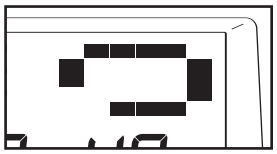
Wenn die Starttaste gedrückt wird, bewegt sich das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 2 km/h. Während Ihres Trainings können Sie die Geschwindigkeit des Laufbands beliebig verändern, indem Sie die Plus- oder Minustasten zur Einstellung der Geschwindigkeit [SPEED] oder eine der acht nummerierten Geschwindkeitstasten drücken. Immer wenn die Plus- oder Minustasten zur Einstellung der Geschwindigkeit gedrückt werden, ändert sich die Geschwindigkeit um 0,1 km/h; wenn eine der Tasten gedrückt gehalten wird, ändert sich die Geschwindigkeit schrittweise um 0,5 km/h. Wenn eine der nummerierten Geschwindigkeitstasten gedrückt wird, ändert sich die Geschwindigkeit des Laufbands allmählich, bis es die eingestellte Geschwindigkeit erreicht hat. Hinweis: Nach Drücken der Taste kann es einen Moment dauern, bis das Laufband die eingestellte Geschwindigkeit erreicht.

Um das Laufband zu stoppen, drücken Sie die Stopptaste. Im Display beginnt die Zeit zu blinken. Um das Laufband wieder in Bewegung zu setzen, drücken Sie die Starttaste und stellen Sie die Geschwindigkeit wie obig beschrieben ein.

5 Verändern Sie auf Wunsch die Steigung des Lauftrainers.

Um die Steigung des Lauftrainers zu verändern, drücken Sie die Steigung-Erhöhungs- oder -verminderungstaste. Jedes Mal, wenn eine der Tasten gedrückt wird, verändert sich die Steigung um 0,5%. Anmerkung: Nach Drücken der Tasten kann es einen Moment dauern, bis das Laufband die eingestellte Steigung erreicht hat.

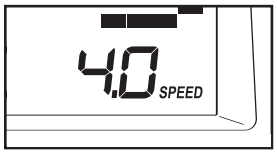
6 Folgen Sie Ihrem Trainingsablauf anhand des Displays.



Wenn der manuelle Modus, ein Streckenprogramm, das Kalorienziel-Programm oder der iFIT-Modus ausgewählt ist, wird in der oberen rechten Ecke des Displays die graphische Darstellung einer Laufbahn von 400 m Länge angezeigt. Während Sie gehen bzw. laufen, werden nacheinander weitere Streckenabschnitte der Laufstrecke angezeigt, bis die gesamte Strecke graphisch dargestellt wird. Die Streckenanzeige verschwindet daraufhin wieder und die einzelnen Streckenabschnitte werden nacheinander wieder angezeigt.

In der oberen linken Ecke des Displays wird die ungefähre Anzahl der Kalorien [CALS.], die Sie bereits verbrannt haben, angezeigt. Hinweis: Ist das Kalorienziel-Programm ausgewählt, wird im Display die noch zu verbrennenden Kalorienanzahl angezeigt.

In der unteren linken Ecke des Displays wird die bereits abgelaufene Zeit [TIME] und die Strecke [DIST.], die Sie bereits zurückgelegt haben, angezeigt. In der unteren linken Ecke des Displays wird außerdem bei jeder Änderung der Steigungseinstellung [INCLINE] des Lauftrainers die neue Steigungseinstellung für einige Sekunden angezeigt. Hinweis: Wenn ein voreingestelltes Programm oder das Kalorienziel-Programm ausgewählt ist, wird in der unteren linken Ecke des Displays nicht die abgelaufene Zeit, sondern die noch verbleibende Zeit bis zum Ablauf des Programms angezeigt.

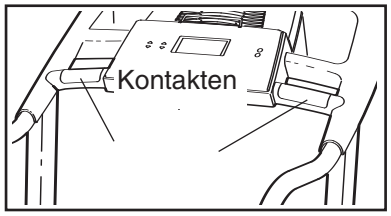


In der unteren rechten Ecke des Displays wird die Geschwindigkeit [SPEED] des Laufbands angezeigt. Wenn Sie den Handpulssensor verwenden, wird auch Ihre Herzfrequenz in der unteren rechten Ecke des Displays angezeigt. Hinweis: Wenn ein Streckenprogramm ausgewählt ist, wird in der unteren rechten Ecke des Displays auch die ungefähre Anzahl der Kalorien, die Sie bereits verbrannt haben, angezeigt.

Um die Displays wieder einzustellen, drücken Sie die Stopptaste, ziehen Sie den Schlüssel aus und stecken Sie den Schlüssel wieder ein.

Hinweis: Der Trainingscomputer kann Geschwindigkeit, Strecke und Gewicht entweder in Kilometern und Kilogramm oder in englischen Meilen und Pfund anzeigen. Um die Einstellung der Maßeinheiten zu überprüfen oder zu ändern, lesen Sie das Kapitel DER INFORMATIONS-/ DEMO-MODUS auf Seite 22. **Note: Anmerkung: Der Einfachheit halber beziehen sich alle Anleitungen in diesem Abschnitt auf Kilometer und Kilogramm.**

7 Messen Sie Ihre Herzfrequenz, wenn gewünscht.



Hinweis: Um den Handpulssen-sor zu verwenden, entfernen Sie zunächst die durchsichtige Plastikfolie von den Metallkontakten auf dem Griff. Stellen Sie sicher, dass Ihre Hände sauber sind.

Um Ihre Herzfrequenz zu messen, **Steigen Sie nun auf die Fußschienen** und umfassen Sie die Metallkontakte. **Vermeiden Sie dabei Handbewegungen.** Wenn Ihr Puls erkannt wird, erscheint in der unteren linken Ecke des Displays das Herzsymbol sowie ein oder zwei Striche und Ihre Herzfrequenz wird angezeigt. **Um die genaueste Herzfrequenz-Ablesung zu erhalten, halten Sie die Kontakte weiterhin für ungefähr 15 Sekunden.**

8 Ventilator auf Wunsch einschalten.

Um den Ventilator anzustellen, drücken Sie die Ventilatortaste [FAN]. Um den Ventilator auf hohe Geschwindigkeit zu schalten, drücken Sie nochmals auf die Taste. Um den Ventilator auszustellen, drücken Sie ein drittes Mal auf die Taste. Anmerkung: Falls Sie der Ventilator beim Anhalten des Laufbands nicht abgeschalten haben, wird sich der Ventilator nach ein Paar Minuten automatisch abschalten.

9 Wenn Sie mit dem Training fertig sind, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.

Steigen Sie auf die Fußschienen, drücken Sie die Stopptaste, und stellen Sie die Steigung auf die unterste Einstellung ein. **Die Steigung muss auf die unterste Einstellung sein, wenn Sie das Laufband zusammenklappen, da am sonstigen das Laufgerät beschädigt wird.** Zunächst, ziehen Sie den Schlüssel heraus und verwahren Sie ihn an einem sicheren Ort. **Anmerkung: Falls das Display noch leuchtet, wenn der Schlüssel herausgezogen wird, sehen Sie sich Seite 22 an, um den Demo-Modus auszustellen.**

Wenn Sie mit dem Trainieren fertig sind, schalten sie den Ein-/Ausschalter nahe des Netzkabels aus und ziehen Sie das Netzkabel heraus.

VOREINGESTELLTE PROGRAMME BENUTZEN

1 Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Sehen Sie auf Seite 12 unter STROMAN-SCHLUSS.

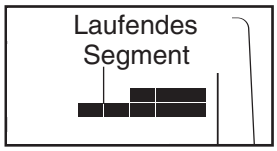
2 Wählen Sie ein voreingestelltes Programm.

Um ein voreingestelltes Programme auszuwählen, drücken Sie wiederholt die Programmtaste [PRGM] bis „P–1“ oder „P–2“ im Display erscheint. Wenn ein voreingestelltes Programm ausgewählt ist, blinken die maximale Geschwindkeits- und Steigungseinstellung des Programms für einige Sekunden im Display. Dann wird die Programmdauer und die ungefähre Anzahl der Kalorien, die Sie verbrennen werden, im Display angezeigt. In der Matrix in der oberen rechten Ecke des Displays wird ein Profil der Geschwindigkeitseinstellungen des Programms angezeigt.

3 Drücken Sie die Start-Taste, um das Programm zu starten.

Einen Moment, nachdem die Taste gedrückt ist, wird sich der Lauftrainer automatisch an die erste Geschwindigkeits- und Steigungseinstellung des Programms anpassen. Halten Sie die Handgriffe und fangen Sie an zu laufen.

Jedes Programm ist in 30 einminütige Segmente unterteilt. Eine Geschwindigkeitseinstellung und eine Steigungseinstellung sind für jedes Segment programmiert. Anmerkung: Die gleiche Geschwindigkeits- und/oder Steigungseinstellung kann für fortlaufende Segmente programmiert werden.



Die Geschwindigkeitseinstellung für das erste Segment wird in der blinkenden laufenden Segmentsäule der Matrix angezeigt. (Die Steigungseinstellungen werden nicht in der Matrix angezeigt.) Die Geschwindigkeitseinstellungen vier folgenden Segmente werden in den Säulen rechts angezeigt.

Wenn nur noch drei Sekunden im ersten Segment des Progammes verbleiben, wird sowohl die laufende Segmentsäule als auch die Säule rechts davon blinken und eine Anzahl von Tönen werden wahrnehmbar. Wenn sich die Geschwindigkeit und/oder Steigung gerade ändern wird, wird die Geschwindigkeit und/oder die Steigungseinstellung aufleuchten, um Sie darauf vorzubereiten.

Wenn das erste Segment beendet ist, *werden sich alle Geschwindigkeitseinstellungen eine Säule nach links verschieben*. Die Geschwindigkeitseinstellung für das zweite Segment wird dann in der laufenden Segmentsäule blinkend angezeigt, und der Lauftrainer wird sich automatisch der Geschwindigkeits- und Steigungseinstellungen des zweiten Segments anpassen. Anmerkung: Wenn alle Indikatoren in der laufenden Segmentsäule aufleuchten, *werden die Geschwindigkeitseinstellungen nach unten rücken,* so dass nur die höchsten Indikatoren in der Matrix leuchten.

Das Programm wird solange weiterlaufen, bis die Geschwindigkeitseinstellung für das letzte Segment in der laufenden Segmentsäule angelangt ist und das letzte Segment beendet ist. Das Laufband wird dann langsam zu einem Halt kommen.

Falls die Geschwindigkeits- oder Steigungsein-stellung für das laufende Segment zu hoch oder nieder ist, kann die Einstellung verändert werden, indem Sie auf die Geschwindigkeits- oder Steigungstasten auf dem Computer drücken. Jedes Mal wenn einer der Geschwindigkeitstasten gedrückt wird, wird ein zusätzlicher Indikator auf der laufenden Segmentsäule auf- oder ableuchten. (Wenn irgendeine der Säulen auf der rechten Seite der laufenden Segmentsäule die gleiche Zahl der aufleuchtenden Indikatoren anzeiget wie in der laufenden Segmentsäule, so kann ein zusätzlicher Indikator in dieser Säule ebenfalls auf- oder ableuchten.)
Anmerkung: Wenn das nächste Segment des Programms beginnt, wird sich das Laufgerät automatisch der Geschwindigkeit- und Steigungseinstellung des nächsten Segments anpassen.

Um das Programm zu jeder Zeit anzuhalten, drücken Sie auf die Stopptaste. Im Display beginnt die Zeit zu blinken. Um das Programm fortzusetzen, drücken Sie die Starttaste. Das Laufband wird sich mit einer Geschwindigkeit von 2 Kilometern pro Stunde in Gang setzen. Wenn das nächste Segment des Programms beginnt, wird sich das Laufgerät automatisch der Geschwindigkeit- und Steigungseinstellung des nächsten Segments anpassen.

4 Folgen Sie Ihrem Trainingsablauf anhand der Matrix und des Displays.

Sehen Sie sich Schritt 6 auf Seite 12 an.

5 Messen Sie auf Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Sehen Sie sich Schritt 7 auf Seite 13 an.

6 Ventilator auf Wunsch einschalten.

Sehen Sie sich Schritt 8 auf Seite 13 an.

7 Wenn das Programm fertig ist, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.

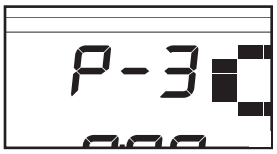
Sehen Sie sich Schritt 9 auf Seite 13 an.

VERWENDUNG EINES STRECKENPROGRAMMS

1 Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Siehe STROMANSCHLUSS auf Seite 12.

2 Wählen Sie ein Streckenprogramm.



Um ein Streckenprogramm auszuwählen, drücken Sie wiederholt die Programmtaste [PRGM] bis „P–3“ oder „P–4“ im Display erscheint. Wenn ein Streckenprogramm ausgewählt wurde, blinkt die maximale Geschwindigkeitseinstellung des Programms für einige Sekunden im Display. Dann wird die Länge der Zielstrecke, entweder 5.000 oder 10.000 Meter, im Display angezeigt.

3 Drücken Sie die Starttaste, um mit dem Programm zu beginnen.

Einen Moment nach Drücken der Starttaste setzt sich das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 4 km/h in Bewegung. Umfassen Sie die Haltestangen und fangen Sie an zu gehen.

Nach knapp zwei Minuten Programmdauer blinkt die Geschwindigkeitseinstellung im Display und eine Reihe von Tönen erklingt. Die Geschwindigkeit des Laufbands erhöht sich nun auf 5 km/h.

Nach knapp vier Minuten Programmdauer blinkt die Geschwindigkeitseinstellung im Display und eine Reihe von Tönen erklingt. Die Geschwindigkeit des Laufbands erhöht sich nun auf 8 km/h.

Nach knapp fünf Minuten Programmdauer blinkt die Geschwindigkeitseinstellung im Display und eine Reihe von Tönen erklingt. Die Geschwindigkeit des Laufbands erhöht sich nun auf 10 km/h.

Hinweis: Sie können die Geschwindigkeit oder die Steigung des Laufbands jederzeit während des Programms ändern, indem Sie die entsprechenden Plus- oder Minustasten drücken.

In der oberen linken Ecke des Displays wird die noch zu laufende Strecke angezeigt. Wenn nur noch 20 Meter zu laufen sind, beginnt das Display zu blinken und eine Reihe von Tönen erklingt.

Sie können das Programm jederzeit stoppen, indem Sie auf die Stopptaste drücken. Im Display beginnt die Zeit zu blinken. Um das Programm fortzusetzen, drücken Sie die Starttaste. Das Laufband setzt sich mit 2 km/h in Bewegung. Sie können die Geschwindigkeit des Laufbands beliebig verändern, indem Sie die Plus- oder Minustasten zur Einstellung der Geschwindigkeit oder eine der acht nummerierten Geschwindkeitstasten drücken.

Wenn Sie einen 5- oder 10-Kilometer-Lauf absolviert haben, blinkt Ihre Gesamtzeit in der unteren linken Ecke des Displays. In der oberen linken Ecke des Displays erscheinen die Wörter „*cool*“ und „*dowrl*“ („*cool dowrl*“), ein Hinweis auf die folgende Abkühlphase. Wenn die Geschwindigkeit des Laufbands zu diesem Zeitpunkt höher als 8 km/h liegt, verringert sie sich für eine Minute auf 8 km/h. Nach einer Minute verringert sich die Geschwindigkeit für 2 Minuten auf 5 km/h und dann für 2 Minuten auf 4 km/h, woraufhin sich das Laufband weiter verlangsamt und anhält.

4 Folgen Sie Ihrem Trainingsablauf anhand des Displays.

Sehen Sie sich Schritt 6 auf Seite 12 an.

5 Messen Sie auf Wunsch ihre Herzfrequenz.

Sehen Sie sich Schritt 7 auf Seite 13 an.

6 Ventilator auf Wunsch einschalten.

Sehen Sie sich Schritt 8 auf Seite 13 an.

7 Wenn das Programm fertig ist, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.

Sehen Sie sich Schritt 9 auf Seite 13 an.

DAS KALORIENZIEL-PROGRAMM VERWENDEN

1 Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Siehe STROMANSCHLUSS auf Seite 12.

2 Geben Sie, wenn gewünscht, Ihr Gewicht ein.

Siehe Schritt 2 auf Seite 12.

3 Wählen Sie das Kalorienziel-Programm.

Um das Kalorienziel-Programms auszuwählen, drücken Sie wiederholt die Programmtaste [PRGM] bis ein Zielwert von 50 Kalorien und „*SET CALS GOAL*" (Kalorien-Zielwert einstellen) in der oberen linken Ecke des Displays erscheint. Wird das Kalorienziel-Programm ausgewählt, blinkt eine Geschwindigkeitseinstellung im Display. Das Display zeigt ebenso die Programmdauer an.

Sie können den Kalorienzielwert verändern, indem Sie ihn mit der Plus- oder Minustaste zur Einstellung des Zielwerts [SET GOAL] erhöhen oder verringern. Mit jedem Drücken der Taste ändert sich die Einstellung um 50 Kalorien; Sie können einen Kalorienzielwert von 50 bis 450 Kalorien einstellen. Wenn Sie die Geschwindigkeit ändern möchten, drücken Sie die entsprechenden Plus- oder Minustasten oder eine der acht nummerierten Geschwindkeitstasten.

Hinweis: Wenn Sie den Kalorienzielwert oder die Geschwindigkeit ändern, errechnet das Programm automatisch die neue Programmdauer — je höher der Kalorienzielwert und je niedriger die Geschwindigkeit, desto länger dauert das Programm.

4 Drücken Sie die Starttaste, um mit dem Programm zu beginnen.

Einen Moment nach Drücken der Starttaste setzt sich das Laufband in Bewegung. Umfassen Sie die Haltestangen und fangen Sie an zu gehen.

Hinweis: Sie können die Geschwindigkeit oder die Steigung des Laufbands jederzeit während des Programms ändern, indem Sie die entsprechenden Plus- oder Minustasten drücken. Hinweis: Nach jeder Geschwindigkeitsänderung des Laufbands, errechnet das Programm automatisch die neue Restprogrammdauer.

Während Ihres Trainings zeigt der Computer die noch zu verbrennenden Kalorien an. Wenn Sie den Kalorienzielwert erreicht haben, verlangsamt sich das Laufband und hält an.

5 Folgen Sie Ihrem Trainingsablauf anhand des Displays.

Sehen Sie sich Schritt 6 auf Seite 12 an.

6 Messen Sie auf Wunsch ihre Herzfrequenz.

Sehen Sie sich Schritt 7 auf Seite 13 an.

7 Ventilator auf Wunsch einschalten.

Sehen Sie sich Schritt 8 auf Seite 13 an.

8 Wenn das Programm fertig ist, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.

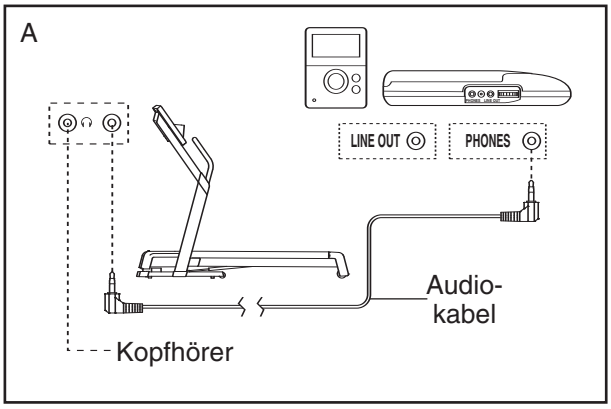
Sehen Sie sich Schritt 9 auf Seite 13 an

ANSCHLUSS DES LAUFGERÄTS ZUR VERWENDUNG VON IFIT-PROGRAMMEN

Um iFIT-CD- oder MP3-Programme zu benutzen, muss das Laufgerät an Ihren MP3- oder CD-Player, Ihren Computer mit CD-Player, Ihr tragbares Stereo oder Ihre Heimstereoanlage angeschlossen sein. Sehen Sie sich Seite 17–18 für Anschlussinstruktionen an. **Um iFIT.com-Programmen direkt von unserer Website zu benutzen**, muss das Laufgerät an Ihren Heimcomputer angeschlossen sein. Sehen Sie sich Seite 18 für Anschlussinstruktionen an. **Um iFIT-Videokassetten** zu benutzen, muss das Laufgerät an Ihr Videogerät angeschlossen sein. Sehen Sie sich Seite 19 für Anschlussinstruktionen an.

ANSCHLUSS DES TRAGBAREN CD- ODER MP3-PLAYERS

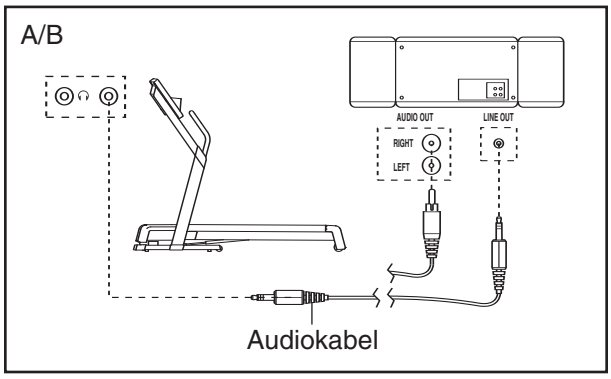
A. Stecken Sie ein Ende des im Lieferumfang enthaltenen 3,5 mm zu 3,5 mm Stereo-Audiokabel in die Buchse am Computer. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in eine Buchse an Ihrem MP3- oder CD-Player. Stecken Sie Ihre Kopfhörer in die Kopfhörerbuchse am Computer.



ANSCHLUSS DES TRAGBAREN STEREOS

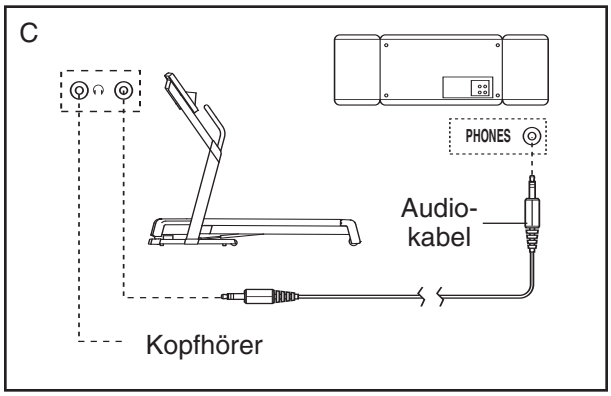
Anmerkung: Falls Ihr Stereo eine RCA-Typ Out-Audio- [AUDIO OUT] Buchse hat, befolgen Sie die unten stehende Instruktion A. Falls Ihr Stereo eine 3,5mm Out-Linie- [LINE OUT] Buchse hat, befolgen Sie Instruktion B. Falls Ihr Stereo nur eine Kopfhörer- [PHONES] Buchse hat, befolgen Sie Instruktion C.

A. Stecken Sie ein Ende eines langen 3,5 mm zu RCA-Stereo-Audiokabels (in Elektrofachgeschäften erhältlich) in die Buchse am Computer. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in die Out-Audio-Buchse Ihrer Stereoanlage.



B. Siehe obige Zeichnung. Stecken Sie ein Ende eines langen 3,5 mm zu 3,5 mm Stereo-Audiokabels (in Elektrofachgeschäften erhältlich) in die Buchse am Computer. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in die Out-Linie-Buchse Ihrer Stereoanlage. Anmerkung: Während das Kabel in die Out-Linie-Buchse eingesteckt ist, schließen Sie nicht die Kopfhörer an die Kopfhörerbuchse am Computer an.

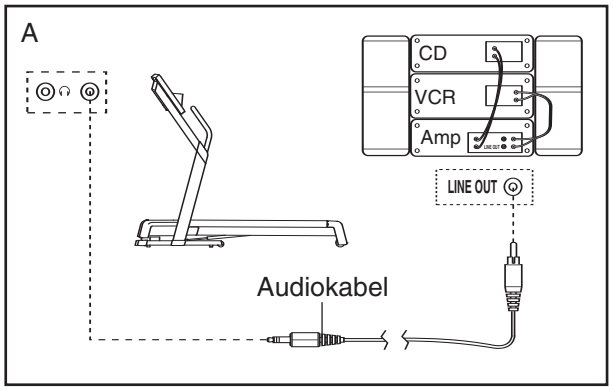
C. Stecken Sie ein Ende eines langen 3,5 mm zu 3,5 mm Stereoaudiokabels (in Elektrofachgeschäften erhältlich) in die Buchse am Computer. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in die Kopfhörerbuchse Ihrer Stereoanlage. Stecken Sie Ihre Kopfhörer in die Kopfhörerbuchse am Computer.



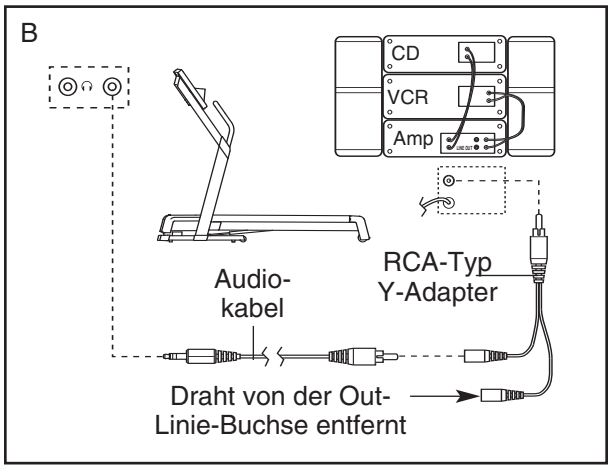
ANSCHLUSS IHRER HEIMSTEREOANLAGE

Anmerkung: Falls Ihre Stereoanlage eine nicht benutzte Out-Linie- [LINE OUT] Buchse hat, befolgen Sie die unten stehende Instruktion A. Falls die Out-Linie-Buchse benutzt wird, befolgen Sie Instruktion B.

A. Stecken Sie ein Ende eines langen 3,5 mm zu RCA-Stereo-Audiokabels (in Elektrofachgeschäften erhältlich) in die Buchse am Computer. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in die Out-Linie-Buchse Ihrer Stereoanlage. Anmerkung: Während das Kabel in die Out-Linie-Buchse eingesteckt ist, schließen Sie nicht die Kopfhörer an die Kopfhörerbuchse am Computer an.

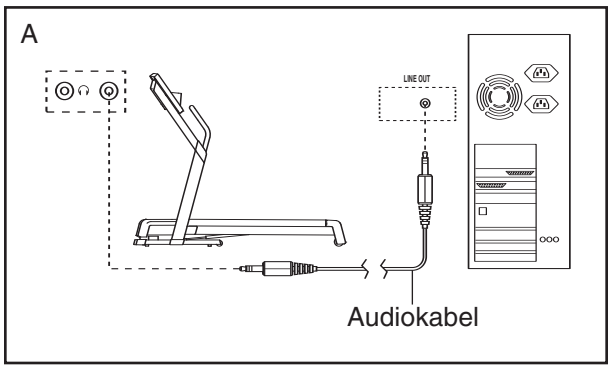


B. Stecken Sie ein Ende eines langen 3,5 mm zu RCA-Typ Stereo-Audiokabels (in Elektrofachgeschäften erhältlich) in die Buchse am Computer. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in einen RCA-Typ Y-Adapter (in Elektrofachgeschäften erhältlich). Entfernen Sie nun den Draht, der momentan an die Out-Linie-Buchse Ihrer Stereoanlage angeschlossen ist und stecken Sie ihn in die freie Seite des Y-Adapters. Stecken Sie den Y-Adapter in die Out-Linie-Buchse Ihrer Stereoanlage. Anmerkung: Während der Y-Adapter an der Out-Linie-Buchse eingesteckt ist, schließen Sie nicht die Kopfhörer an die Kopfhörerbuchse am Computer an.



ANSCHLUSS IHRES COMPUTERS

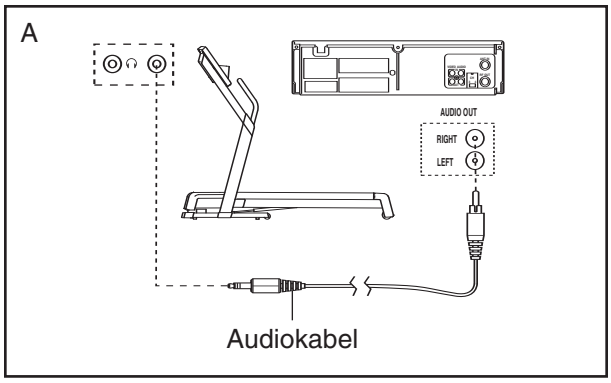
A. Stecken Sie ein Ende eines langen 3,5 mm zu 3,5 mm Stereo-Audiokabels (in Elektrofachgeschäften erhältlich) in die Buchse am Computer des Lauftrainers. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in die Out-Linie-Buchse Ihres Computers. Anmerkung: Während das Kabel in die Out-Linie-Buchse eingesteckt ist, schließen Sie nicht die Kopfhörer an die Kopfhörerbuchse am Computer des Lauftrainers an.



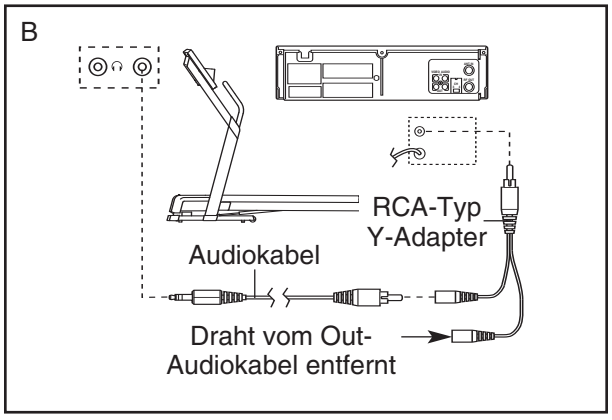
ANSCHLUSS IHRES VIDEOGERÄTES

Anmerkung: Falls Ihr Videogerät eine unbenutzte Out-Audio- [AUDIO OUT] Buchse hat, befolgen Sie diue unten stehende Instruktion A. Falls die Out-Audio-Buchse schon benutzt wird, befolgen Sie Instruktion B. Falls Sie einen Fernseher mit eingebautem Videogerät haben, befolgen Sie Instruktion B. Falls Ihr Videogerät mit Ihrer Heimstereoanlage verbunden ist, sehen Sie sich ANSCHLUSS IHRER HEIMSTEREOANLAGE auf Seite 20 an.

A. Stecken Sie ein Ende eines langen 3,5 mm zu RCA-Stereoaudiokabels (in Elektrofachgeschäften erhältlich) in die Buchse am Computer. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in die Out-Audio-Buchse Ihres Videogeräts.



B. Stecken Sie ein Ende eines langen 3,5 mm zu RCA-Typ Stereo-Audiokabels (in Elektrofachgeschäften erhältlich) in die Buchse am Computer. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in einen RCA-Typ Y-Adapter (in Elektrofachgeschäften erhältlich). Entfernen Sie dann den Draht der in der Out-Audio-Buchse an Ihrem Videogerät schon eingesteckt ist, und stecken Sie den Draht in die unbenutzten Buchse des Y-Adapters. Stecken Sie den Y-Adapter in die OUT-AUDIO Buchse an Ihrem Videogerät.



iFIT-MP3-, CD- UND VIDEOPROGRAMMEN BENUTZEN

Um iFIT-MP3s, CDs oder Videos abzuspielen, muss das Laufgerät an Ihren MP3- oder CD-Player bzw. Ihr Videogerät angeschlossen sein. Lesen Sie ANSCHLUSS DES LAUFGERÄTS ZUR VERWENDUNG VON IFIT-PROGRAMMEN auf den Seiten 17 bis 19. **Um MP3-Programme von iFIT.com aus dem Internet herunterzuladen, besuchen Sie bitte die Seite www.iFIT.com. Um iFIT-CDs oder Videos zu kaufen, wählen Sie bitte die Service-Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.**

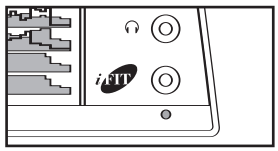
Befolgen Sie die unten aufgeführten Schritte um ihre iFIT-MP3-, CD- oder Videoprogramm zu benutzen.

1 Stecken Sie das Netzkabel ein.

Sehen Sie sich STROMANSCHLUSS auf Seite 12 an.

2 Wählen Sie den iFIT-Modus.

Um den iFIT.com-Modus auszuwählen, drücken Sie die Programmtaste bis der iFIT-Indikator zu leuchten beginnt.



3 Drücken Sie auf die Spieltaste auf Ihrem MP3-Player, CD-Player oder Videogerät.

Anmerkung: Wenn Sie eine iFIT-CD verwenden wollen, legen Sie die CD in Ihren CD-Player ein; wenn Sie eine iFIT-Videokassette verwenden wollen, legen Sie die Videokassette in Ihr Videogerät ein.

Ein Moment nachdem die Taste gedrückt worden ist, wird Sie Ihr persönlicher Trainer durch Ihr Training führen. Befolgen Sie einfach seine Instruktionen. Anmerkung: Wenn im Display die Zeit blinkt, drücken Sie die Starttaste am Computer. Das Laufgerät reagiert nicht auf MP3s, CDs, oder Videos, wenn die Zeit im Display blinkt.

Während dem CD- oder Videoprogramm wird Sie ein elektronischer Gezwitscherton darauf aufmerksam machen, wenn sich die Geschwindigkeit und/oder Steigung verändern wird. **ACHTUNG: Hören Sie immer auf das Gezwitscher und bereiten Sie sich auf eine Änderung in der Geschwindigkeit und/oder Steigung vor. Es kann auch sein, dass sich die Geschwindigkeit und/oder Steigung ändert, bevor der persönliche Trainer die Änderung angibt.**

Falls die Geschwindigkeits- oder Steigungseinstellung zu hoch oder zu niedrig ist, kann sie zu jeder Zeit manuell verändert werden, indem man auf die Geschwindigkeits- oder Steigungstasten auf dem Computer drückt. **Jedoch wird sich die Geschwindigkeit und/oder Steigung beim nächsten Gezwitscher auf die nächste Einstellung im Programm verändern.**

Um das Laufband zu jeder Zeit anzuhalten, drücken Sie auf die Stopptaste auf dem Computer. Um mit dem Programm weiter zu machen, drücken Sie wieder auf die Start-Taste. Nach einem Moment wird sich das Laufband wieder mit zwei Kilometern pro Stunde bewegen. **Wenn das nächste Gezwitscher zu hören ist, wird sich die Geschwindigkeit und Steigung auf die nächste Einstellung des Programms verändern.**

Wenn das Programm beendet ist, wird das Laufband anhalten. Anmerkung: Um ein anderes MP3-, CD- oder Videoprogramm zu benutzen, drücken Sie auf die Stopptaste, oder ziehen Sie den Schlüssel heraus und sehen Sie sich Schritt 1 auf Seite 19 an.

Anmerkung: Falls sich die Geschwindigkeit und/oder die Steigung des Laufgeräts nicht ändert, wenn das Gezwitscher zu hören ist:

- **Achten Sei darauf, dass in der Matrix die Buchstaben *iFIT* angezeigt werden und dass die Zeit nicht im Display blinkt. Anmerkung: Wenn im Display die Zeit blinkt, drücken Sie die Starttaste am Computer.**
- **Passen Sie die Lautstärke Ihres MP3-oder CD-Players oder Videogerätes an. Wenn die Lautstärke zu hoch oder niedrig ist, kann der Computer eventuell nicht die Programmsignale feststellen.**
- **Achten Sie darauf, dass das Audiokabel korrekt verbunden ist.**
- **Falls Sie einen tragbaren CD-Player benutzen und die CD aussetzt, stellen Sie den CD-Player auf den Boden oder eine flache Stelle anstatt auf den Computer.**

4 **Folgen Sie Ihrem Trainingsablauf anhand des Displays.**

Sehen Sie sich Schritt 6 auf Seite 12 an.

5 **Messen Sie auf Wunsch ihre Herzfrequenz.**

Sehen Sie sich Schritt 7 auf Seite 13 an.

6 **Ventilator auf Wunsch einschalten.**

Sehen Sie sich Schritt 8 auf Seite 13 an.

7 **Wenn das Programm fertig ist, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.**

Sehen Sie sich Schritt 9 auf Seite 13 an.

ACHTUNG: Nehmen Sie immer iFIT-CDs und Videokassetten von Ihrem CD-Player oder Videogerät heraus, und stecken Sie den MP3-Player aus, wenn sie nicht benutzt werden.

PROGRAMMEN DIREKT VON UNSERER WEB-SITE BENUTZEN

Auf unserer Website www.iFIT.com erhalten Sie direkten Internetzugriff auf Basis-, Audio- und Videoprogramme. In Kürze stehen Ihnen weitere Möglichkeiten zur Verfügung. Besuchen Sie www.iFIT.com im Internet, um weitere Informationen darüber zu erhalten.

Um die Programme von unserer Website benutzen zu können, muss das Laufgerät mit Ihrem Heimcomputer verbunden sein. Siehe ANSCHLUSS IHRES COMPUTERS auf Seite 18. Zusätzlich brauchen Sie eine Internet Verbindung und ein Konto mit einem Internet-Servicezusteller. Eine zusätzliche Liste mit Systemen und Software-Bedingungen finden Sie auf unserer Website.

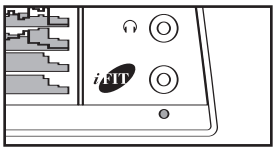
Befolgen Sie die unten angeführten Schritte wie man ein Programm von unserer Website benutzt.

1 Stecken Sie den Schlüssel ganz in den Computer ein.

Sehen Sie STROMANSCHLUSS auf Seite 12 an.

2 Wählen Sie den iFIT-Modus.

Um den iFIT.com-Modus auszuwählen, drücken Sie die Programmtaste [PRGM] bis der iFIT-Indikator zu leuchten beginnt.



3 Beginnen Sie eine Internet-Verbindung mit Ihrem Computer.

4 Wenn erförderlich, beginnen Sie mit dem Web-Browser und gehen Sie zu unserer Website www.iFit.com.

5 Folgen Sie die gewünschten Links auf unserer Website, um ein Programm auszusuchen.

Lesen und befolgen Sie die On-line-Instruktionen zur Benutzung eines Programms.

6 Befolgen Sie die On-line-Instruktionen, um mit dem Programm zu beginnen.

Wenn Sie mit dem Programm anfangen, wird am Bildschirm ein Countdown beginnen.

7 Gehen Sie zum Laufgerät und steigen Sie auf die Fußschienen. Finden Sie den Klipp, der am Schlüssel befestigt ist, und befestigen Sie den Klipp am Bund oder Gürtel ihrer Kleidung.

Nach dem Countdown endet, wird das Programm beginnen und das Laufband wird sich zu bewegen anfangen. Halten Sie die Handgriffe und fangen Sie an zu laufen. Während dem Programm, wird Sie ein elektronischer Gezwitscherton darauf aufmerksam machen, wenn sich die Geschwindigkeit und/oder Steigung verändern wird. **ACHTUNG: Hören Sie immer auf den Gezwitscherton und bereiten Sie sich auf eine Änderung in der Geschwindigkeit und/oder Steigung vor.**

Falls die Geschwindigkeits- oder Steigungseinstellung zu hoch oder zu niedrig ist, kann sie zu jeder Zeit manuell verändert werden, indem man auf die Geschwindigkeits- oder Steigungstasten auf dem Computer drückt. **Jedoch wird sich die Geschwindigkeit und/oder Steigung beim nächsten Gezwitscherton auf die nächste Einstellung im Programm verändern.**

Um das Programm zu jeder Zeit anzuhalten, drücken Sie auf den Stopptaste auf dem Computer. Im Display beginnt die Zeit zu blinken. Um mit dem Programm weiter zu machen, drücken Sie wieder auf die Start- oder + Geschwindigkeitstaste. Nach einem Moment wird sich das Laufband wieder mit zwei Kilometern pro Stunde bewegen. **Wenn das nächste Gezwitscher zu hören ist, wird sich die Geschwindigkeit und Steigung auf die nächste Einstellung des Programmes verändern.**

Wenn das Programm beendet ist, wird das Laufband anhalten. Anmerkung: Um ein anderes Programm zu benutzen, drücken Sie auf die Stopptaste und sehen Sie sich den oben angeführten 5. Schritt an.

Anmerkung: Falls sich die Geschwindigkeit oder Steigung des Laufgeräts nicht verändert, wenn das Gezwitscher zu hören ist, achten Sie darauf, dass die Buchstaben *iFIT* nicht in der Matrix erscheinen und, dass die Zeit nicht im Display aufblinkt. Zusätzlich müssen Sie darauf achten, dass das Audiokabel korrekt angeschlossen und voll eingesteckt ist, und nicht mit dem Netzkabel verwickelt ist.

8 Befolgen Sie Ihren Fortschritt mit dem Display.

Sehen Sie sich Schritt 6 auf Seite 12 an.

9 Wenn das Programm fertig ist, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.

Sehen Sie sich Schritt 9 auf Seite 13 an.

DER INFORMATIONS-/DEMO-MODUS

Der Computer verfügt über einen Informationsmodus, der die Betriebsdaten des Lauftrainers speichert und in das Maßeinheitensystem eingestellt werden kann.

Um den Informationsmodus auszuwählen, stecken Sie den Schlüssel in den Computer und halten Sie dabei die Stopptaste gedrückt. Lassen Sie dann die Stopptaste nun wieder los. Im Display erscheint die folgende Information:

In der unteren rechten Ecke des Displays erscheint ein „E", das für englische Maßeinheiten steht, oder ein „M", das für metrische Maßeinheiten steht. Wenn Sie die Maßeinheiten ändern möchten, drücken Sie die Taste zur Geschwindigkeitserhöhung. **WICHTIG:** Erscheint auf der rechten Seite des Displays ein *d*, läuft der Computer im „Demomodus". Dieser Modus sollte nur benutzt werden, wenn das Laufgerät in einem Geschäft angeboten wird. Wenn sich das Laufgerät im Demo-Modus befindet, kann das Netzteil eingesteckt werden, der Schlüssel kann aus dem Computer herausgezogen werden und die Displays und Indikatoren auf dem Computer werden automatisch in einer schon eingestellten Reihenfolge aufleuchten; die Tasten werden jedoch nicht funktionieren. **Erscheint ein *d* im Informationsmodus, drücken Sie die Geschwindigkeitstaste, damit das *d* verschwindet.**

In der oberen linken Ecke des Displays werden die Gesamtbetriebsstunden des Geräts angezeigt.

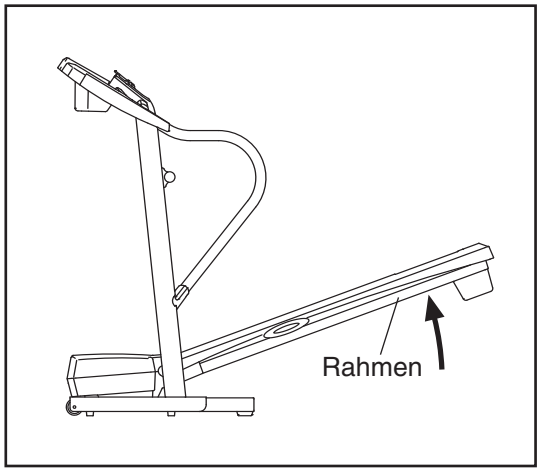
In der unteren linken Ecke des Displays wird die Gesamtanzahl der Meilen bzw. Kilometer, die das Laufband bisher in Betrieb war, angezeigt.

Um den Demo-Modus abzustellen, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.

ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN

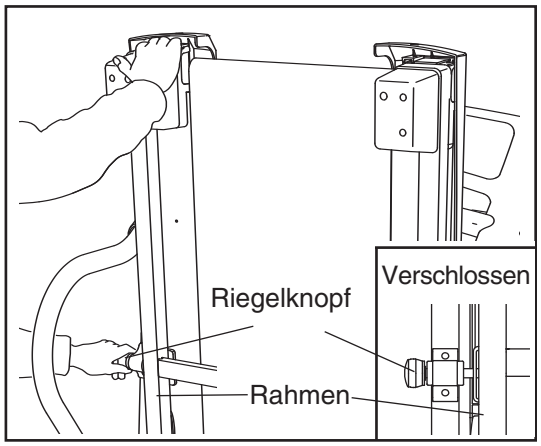
ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFTRAINERS ZUR LAGERUNG

Bevor Sie das Laufgerät zusammenklappen, justieren Sie die Steigung auf die niedrigste Position. Wenn dieses nicht gemacht wird, kann das Laufgerät bleibenden Schaden erhalten. Ziehen Sie das Netzkabel heraus. ACHTUNG: Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten 20 kg zu heben, um das Laufgerät hochzuheben, niederzulassen oder zu bewegen.



1. **Packen Sie den Metallrahmen mit festem Griff an der durch den Pfeil in der Abbildung rechts markierten Stelle. ACHTUNG: Heben Sie den Rahmen zur Vermeidung von Verletzungen nicht an den Kunststoff-Fußschienen hoch. Beugen Sie Ihre Knie und halten Sie den Rücken gerade. Beim Aufrichten des Laufgerätes sollten Sie Ihre Beine, nicht den Rücken, belasten.** Richten Sie das Laufgerät etwa bis zur Hälfte der Vertikal-Position auf.

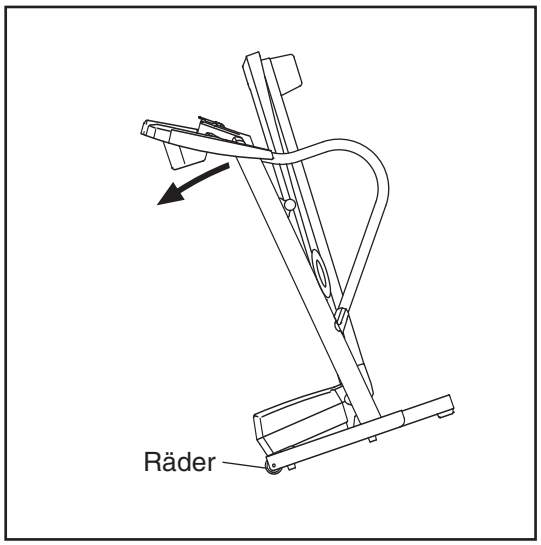
2. Greifen Sie das Laufgerät wie gezeigt mit der rechten Hand und halten Sie das Laufgerät fest. Ziehen Sie den Riegelknopf nach links und halten Sie ihn in der Position. Heben Sie den Rahmen, bis sich das Loch im Rahmen auf einer Linie mit dem Riegel befindet. Lassen Sie den Riegelknopf langsam los; der Riegel muss komplett im Rahmen einrasten.



Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Matte unter den Lauftrainer. Schützen Sie den Lauftrainer vor direkter Sonneneinstrahlung. Bei Temperaturen über 30° C sollte der Lauftrainer nicht in der Lagerungsposition aufgestellt werden.

TRANSPORTIERUNG DES LAUFGERÄTS

Bevor Sie den Lauftrainer verrücken, bringen Sie ihn in die Lagerungsposition, so wie oben beschrieben. **Achten Sie darauf, dass die Arretierung vom Riegel sicher gehalten ist.**



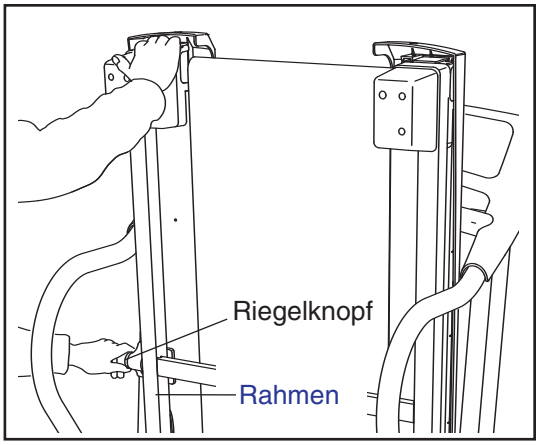
1. Halten Sie die oberen Enden der Handgriffe. Stellen Sie einen Fuß gegen einen Rad.

2. Kippen Sie das Gerät zurück, so, dass es frei auf den vorderen Räder rollt. Bewegen Sie dann das Laufgerät vorsichtig zur gewünschten Stelle. **Um die Gefahr einer Verletzung möglichst zu verhindern, sollten Sie beim Transportieren des Gerätes äußerst vorsichtig sein. Versuchen Sie nicht, das Gerät über unebenen Boden zu schieben.**

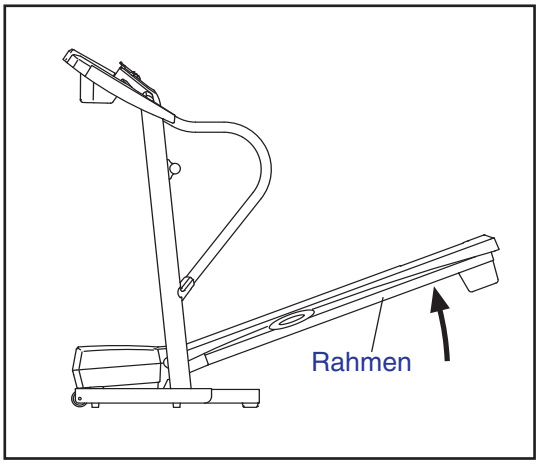
3. Stellen Sie einen Fuß gegen ein Rad und lassen Sie das Laufgerät nieder, bis es in der Lagerungsposition steht.

LAUFGERÄT ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN

1. Halten Sie den Lauftrainer wie gezeigt mit Ihrer rechten Hand fest. Ziehen Sie den Riegelknopf nach links heraus und halten Sie Ihn fest. Lassen Sie den Rahmen herunter bis er am Riegel vorbei ist.



2. Halten Sie das Laufgerät mit beiden Händen fest und legen Sie den Rahmen auf den Boden. **ACHTUNG: Heben Sie den Rahmen zur Vermeidung von Verletzungen nicht an den Kunststoff-Fußschienen hoch. Lassen Sie den Rahmen des Lauftrainers nicht auf den Boden fallen. Lassen Sie den Laufgerätrahmen nicht auf den Boden fallen. Um die Gefahr einer Verletzung zu verhindern, beugen Sie Ihre Beine und halten Sie Ihren Rücken gerade.**



FEHLERSUCHE

Die meisten Probleme lassen sich mit Hilfe der nachstehenden einfachen Tips beheben. Finden Sie das betreffende Problem und folgen Sie den Anleitungen. Wenn Sie weitere Hilfe benötigen, wählen Sie bitte die Service-Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an.

SYMPTOM: Das Gerät lässt sich nicht einschalten.

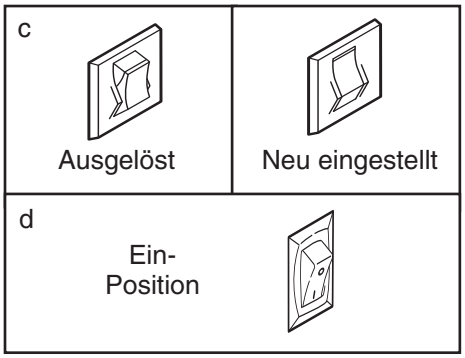
LÖSUNG:

a. Prüfen Sie, ob das Netzkabel in einer richtig geerdeten Steckdose eingesteckt ist (sehen Sie sich Seite 10 an). Sollten Sie ein Verlängerungskabel brauchen, verwenden Sie niemals eines von mehr als 1,5 m Länge. Das Laufgerät ist nicht kompatibel mit Steckdosen, die für FI-Schutzschalter eingerichtet sind

b. Nachdem Sie das Netzkabel eingesteckt haben, prüfen Sie, ob der Schlüssel ganz in den Computer hereingesteckt worden ist.

c. Prüfen Sie die Sicherung, die am Rahmen des Laufgerätes in der Nähe des Kabels angebracht ist. Sollte der Schalter heraus stehen, wie hier angezeigt, dann wurde die Sicherung ausgelöst. Um sie neu einzustellen, warten Sie fünf Minuten und drücken Sie den Schalter dann wieder hinein.

d. Prüfen Sie den Ein-/Ausschalter vorne am Laufgerät in der Nähe des Kabels. Der Schalter muss in der Ein-Position sein.



SYMPTOM: Das Gerät schaltet während des Betriebs ab.

LÖSUNG:

a. Überprüfen Sie die Sicherung neben dem Netzkabel (beziehen Sie sich auf „c", oben). Wurde der Schalter ausgelöst, warten Sie fünf Minuten und drücken Sie den Schalter wieder hinein.

b. Achten Sie darauf, dass das Netzkabel eingesteckt worden ist. Ziehen Sie den Netzkabel aus, warten Sie fünf Minuten und stecken Sie ihn wieder ein.

c. Ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer. Stecken Sie den Schlüssel dann wieder ganz in den Computer hinein.

d. Vergewissern Sie sich, dass sich der Ein-/Ausschalter in der Ein-Position befindet.

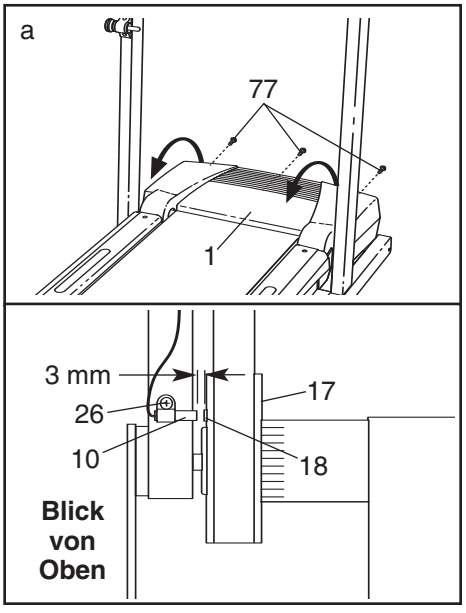
e. Wenn das Gerät immer noch nicht ordnungsgemäß läuft, wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung).

SYMPTOM: Das Display des Computers funktioniert nicht richtig.

LÖSUNG:

a. Ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Entfernen Sie die Schrauben (77) von der Haube (1) und drehen Sie die Haube vorsichtig ab.

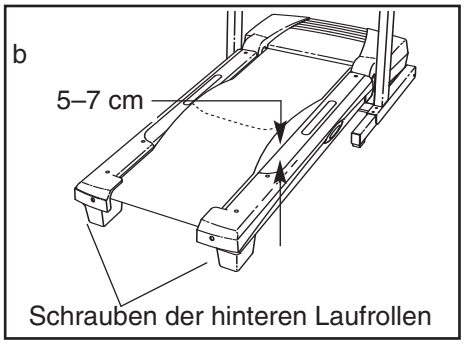
Finden Sie den Membranenschalter (10) und den Magnet (18) auf der linken Seite der Rolle (17). Drehen Sie die Rolle bis den Magnet mit dem Membranenschalter ausgerichtet ist. **Achten Sie darauf, dass die Spalte zwischen dem Magnet und dem Membranenschalter 3mm weit ist.** Wenn nötig lockern Sie die Schraube (26), und bewegen Sie den Membranenschalter ein bisschen. Ziehen Sie die Schraube wieder fest. Befestigen Sie die Haube und lassen Sie das Laufgerät einige Minuten wieder laufen, um nach einer genauen Geschwindigkeitsablesung zu prüfen.



SYMPTOM: Das Laufband wird beim Laufen langsamer.

LÖSUNG: a. Verwenden Sie nur ein Verlängerungskabel von weniger als 1,5 m Länge.

b. Sollte das Laufband zu straff angezogen sein, wird die Qualität Ihres Laufgerätes vermindert und das Laufband kann auf die Dauer beschädigt werden. Ziehen Sie den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Mit Hilfe des Inbusschlüssels drehen Sie beide Justierbolzen der hinteren Rolle ca. eine 1/4-Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig eingestellt, wenn man es links und rechts ca. 5–7 cm von der Laufplattform hochheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband in der Mitte aufliegt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und lassen Sie das Gerät ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.

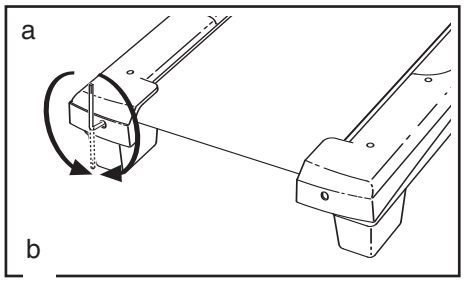


Schrauben der hinteren Laufrollen

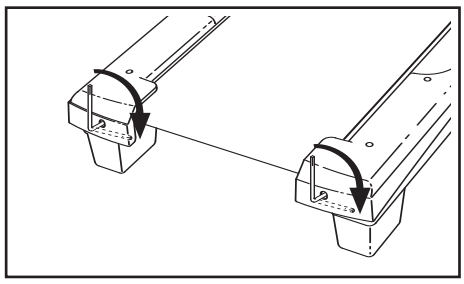
c. Wenn das Laufband immer noch langsamer wird, wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung).

SYMPTOM: Das Laufband liegt beim Laufen nicht in der Mitte auf oder rutscht beim Laufen.

LÖSUNG: a. Wenn das Laufband nicht in der Mitte ist, ziehen Sie zuerst den Schlüssel raus und **ZIEHEN DAS STROMKABEL HERAUS**. **Falls sich das Laufband nach links verschoben hat**, verwenden Sie den Inbusschlüssel um den linken hinteren Rollenbolzen eine halbe Drehung im Uhrzeigersinn zu drehen. **Falls sich das Laufband nach rechts verschoben hat**, drehen Sie den Bolzen eine halbe Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Achten Sie darauf, dass Sie das Laufband nicht zu straff anziehen. Stecken Sie das Stromkabel ein, stecken den Schlüssel ein und lassen Sie das Laufgerät ein paar Minuten lang laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang bis das Laufband in der Mitte läuft.



b. **Sollte das Laufband beim Laufen rutschen**, ziehen Sie zunächst den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Drehen Sie dann mit Hilfe des Inbusschlüssels beide Justierbolzen der hinteren Rollen um ca. eine 1/4-Drehung im Uhrzeigersinn. Das Lauf-band ist dann richtig straffgezogen, wenn man es noch auf beiden Seiten um ca. 5–7 cm von der Laufplattform hochheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband in der Mitte zum liegen kommt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und laufen Sie einige Minuten sorgfältig auf dem Laufgerät, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



TRAININGSRICHTLINIEN

⚠ ACHTUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainings-Programm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme hatten bzw. noch haben.

Der Pulssensor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren können die Pulswerte verändern. Der Pulssensor soll Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem er Ihre durchschnittlichen Herzfrequenz angibt.

Die folgenden Richtlinien werden Ihnen beim Planen Ihres Trainingsprogrammes helfen. Für detailliertere Trainingsinformation sollten Sie ein Fachbuch oder Ihren Arzt konsultieren.

ÜBUNGSINTENSITÄT

Ob es Ihr Ziel ist, Fett zu verbrennen oder Ihr Herz-Kreislaufsystem zu stärken, der Schlüssel zum Ziel ist die richtige Übungsintensität. Ein Indikator für die richtig Übungsintensität ist die Herzfrequenz. Das folgende Diagramm zeigt die empfohlenen Herzfrequenzen für Fettverbrennung und aerobes Training.

♥	165	155	145	140	130	125	115
♥	145	138	130	125	118	110	103
♥	125	120	115	110	105	95	90
	20	30	40	50	60	70	80

Um festzustellen, welche Herzfrequenz für Ihr Alter normal ist, beziehen Sie sich auf das Diagramm; der untere Teil des Diagramms zeigt das Lebensalter (das Alter wird dabei zur nächsten Dekade auf- oder abgerundet). Die drei Zahlen, die auf der Spalte über Ihrem Alter sind, stellen Ihre “Trainings-zone” dar. Die niedrigeren zwei Zahlen sind die empfohlenen Herzfrequenzen für Fettverbrennung; die höhere Zahl ist die empfohlene Herzfrequenz für aerobes Training.

Um Ihre Herzfrequenz während dem Training zu messen, benutzen Sie den Pulssensor.

Fettverbrennung

Um Fett effektiv zu verbrennen, müssen Sie mit relativ niedriger Intensität über einen anhaltenden Zeitraum trainieren. Während der ersten paar Minuten des Trainings verbraucht Ihr Körper leicht angreifbare *Kohlenhydratkalorien* zur Energiegewinnung. Erst nach diesen ersten Minuten fängt Ihr Körper an, gespeicherte *Fettkalorien* zur Energiegewinnung zu verwenden. Ist es Ihr Ziel, Fett zu verbrennen, stellen Sie die Geschwindigkeit und Steigung des Gerätes so ein, dass Ihre Herzfrequenz nah an der niedrigsten Zahl Ihrer Trainingszone liegt.

Zur maximalen Fettverbrennung, stellen Sie die Geschwindigkeit und Steigung des Gerätes so ein, dass Ihre Herzfrequenz nah an der mittleren Zahl Ihrer Trainingszone liegt.

Aerobes Training

Ist es Ihr Ziel, das Herz-Kreislaufsystem zu stärken, so muss ihr Training “Aerob” sein. Aerobes Training ist jede Aktivität, die über längeren Zeitraum hinweg große Mengen von Sauerstoff fordert. Dabei wird das Herz aufgefordert, vermehrt Blut in die Muskeln und die Lunge zu pumpen, das Blut mit mehr Sauerstoff zu versorgen. Für aerobes Training stellen Sie die Geschwindigkeit und die Steigung so ein, dass Ihre Herzfrequenz in der Nähe der höchsten Zahl in Ihrer Trainingszone liegt.

TRAININGSRICHTLINIEN

Jedes Training sollte aus 3 einfachen Teilen bestehen:

Aufwärmen – Fangen Sie jedes Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen an. Ein angemessenes Aufwärmen erhöht Ihre Körpertemperatur, Ihren Puls und die Blutzirkulation, um Ihren Körper auf anstrengenderes Training vorzubereiten.

Übungen in der Trainingszone – Nach dem Aufwärmen sollten Sie die Intensität Ihres Trainings erhöhen bis sich Ihr Puls in der Trainingszone befindet. Halten Sie diese Intensität 20 bis 60 Minuten lang. (Während der ersten Wochen sollten Sie 20 Minuten nicht überschreiten.) Atmen Sie durchaus tief und regelmäßig; halten Sie niemals den Atmen an.

Abkühlen – Beenden Sie jedes Training zur Abkühlung mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Das hilft der Flexibilität Ihrer Muskeln und verhindert Probleme, die sonst durch das Training entstehen könnten.

TRAININGSHÄUFIGKEIT

Um Ihre Kondition zu erhalten oder zu verbessern, sollten Sie dreimal wöchentlich trainieren. Dazwischen sollten Sie jeweils einen Tag Pause einlegen. Nach ein paar Monaten können Sie nach Wunsch bis zu 5 Mal pro Woche trainieren. Der Schlüssel zum Erfolg ist Ihr Training zu einem regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.

TEILELISTE—Modell-Nr. PETL37705.0

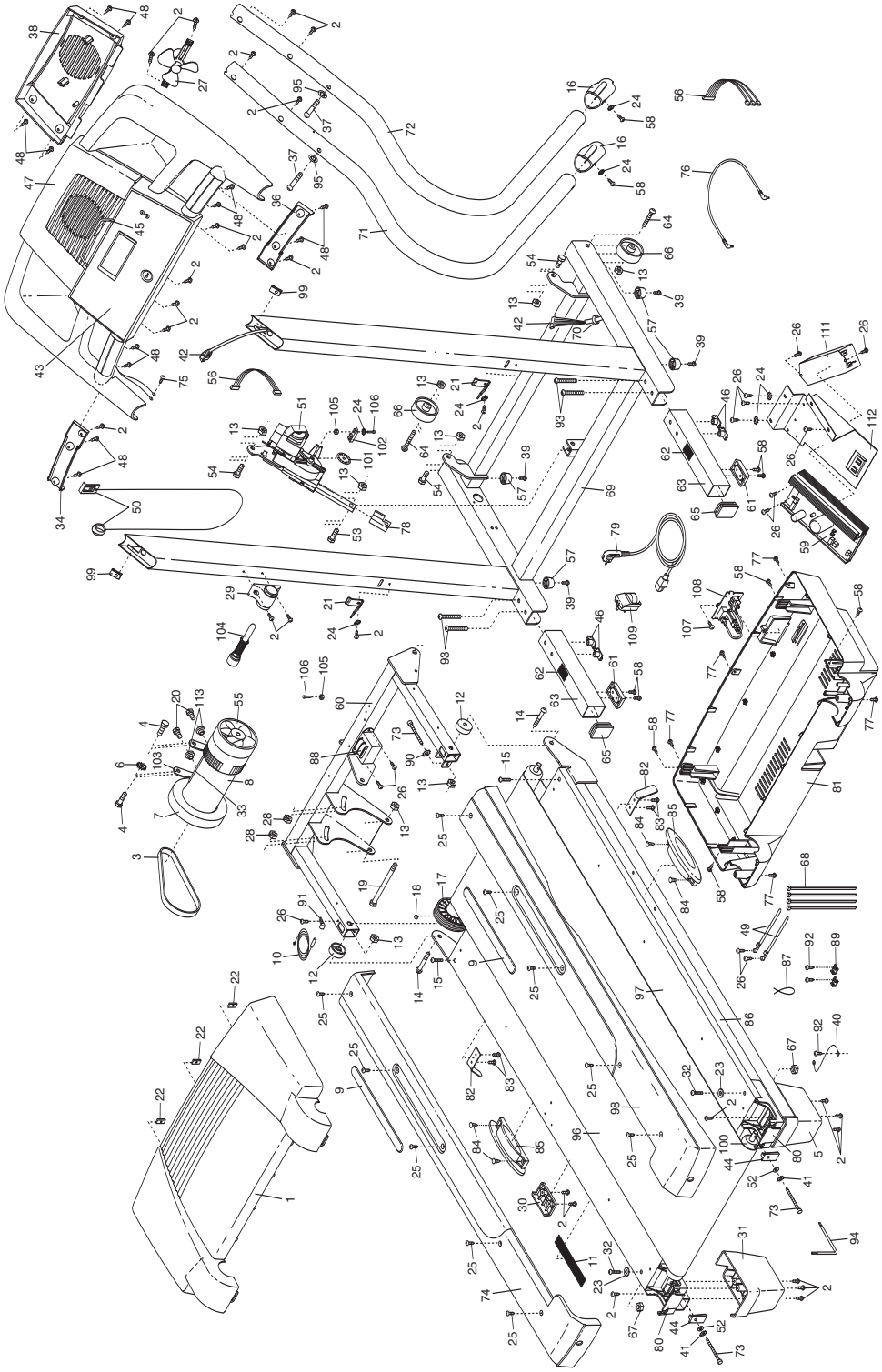
R0106A

Bestell Nr.	Zahl.	Beschreibung
1	1	Haube
2	24	3/4” Schraube
3	1	Antriebsriemen
4	2	Motorspannungs-schraube
5	1	Rechte hintere End-kappe
6	1	Motor-Zahnscheibe
7	1	Schwungrad
8	1	Antriebsmotor
9	2	Fußshienenab-deckung
10	1	Membranenschalter
11	1	Warnungsaufkleber der Verriegelung
12	2	Rahmen-Abstands-halter
13	9	Mutter
14	2	Rahmendrehungs-schraube
15	2	Vordere Plattform-schraube
16	2	Haltestangenkappe
17	1	Vordere Rolle/ Laufrolle
18	1	Magnet
19	1	Motordrehungs-schraube
20	2	Schraube der Motor-enklammer
21	2	Haltestangenklammer
22	3	Haubenklammer
23	2	Plattformscheibe
24	7	Kleine Zahnscheibe
25	10	Fußschienenschraube
26	12	Klammer-Schraube
27	1	Ventilator des Computers
28	2	Motorspannungsmut-ter
29	1	Verriegelungsgehäuse
30	1	Latch Catch
31	1	Linke hintere End-kappe
32	2	Hintere Plattform-schraube
33	1	Motorplatte
34	1	Linke Griffplatte
35	1	Steigungskabel
36	1	Rechte Griffplatte
37	2	Haltestangen-schraube
38	1	Ventilator-Gehäuse
39	4	1” Bohrschraube
40	1	Erdleitungskabel
41	2	Zahnscheibe der hin-tern Laufrolle
42	1	Pfosten-Kabel
43	1	Computer
44	2	Platte der hinteren Laufrolle
45	1	Buchablage
46	4	Verlängerungsstan-genmutter
47	1	Computerbasis
48	13	1/2” Schraube
49	3	Kabelklemme
50	1	Schlüssel/Klipp
51	1	Steigungsmotor
52	2	Scheibe der hinteren Laufrolle
53	1	Steigungsmotor-Schraube, untere
54	3	Steigungsdreh-schraube
55	1	Ventilator des Motors
56	1	Kabel der Motorsteu-erung
57	4	Rundes Basispolster
58	10	3/4” Bohrschraube
59	1	Controller
60	1	Steigungsrahmen
61	2	Verlängerungsstange-polster
62	2	Warnungsaufkleber
63	2	Verlängerungsstange
64	2	Rad-Schraube
65	2	Basis-Endkappe
66	2	Rad
67	2	Plattform-Mutter
68	10	8” Kabelbinder
69	1	Pfosten/Basis
70	1	Drahtöse
71	1	Linke Haltestange
72	1	Rechte Haltestange
73	3	Schraube der Laufrolle-Einstellung
74	1	Linke Fußschiene
75	1	Silberne Erdleitungs-schraube
76	1	iFIT-Kabel
77	5	Bauchpfannen-schraube
78	1	Incline Stop Bracket
79	1	Netzkabeleinheit
80	2	Klammer der hinteren Laufrolle
81	1	Bauchpfanne
82	2	Bandführung
83	4	Bandführungs-schraube
84	4	Isolierungsschraube
85	2	Isolierungspolster
86	1	Rahmen
87	1	Aufmachbare Befestigung
88	1	Umformer
89	4	Kabelbefestigungs-klemme
90	1	Zahnscheibe der vorderen Laufrolle
91	1	Membranenschalter-klemme
92	4	Erdleitungsschraube
93	4	Verlängerungsstange-schraube
94	1	Innensechskant-schlüssel
95	2	Haltestangen-Zahnscheibe
96	1	Laufband
97	1	Laufplattform
98	1	Rechte Fußschiene
99	2	Blechmutter
100	1	Hintere Laufrolle
101	1	Optische Scheibe
102	1	Sensor der optischen Scheibe
103	1	Motor Mount Bracket
104	1	Verriegelung
105	2	Kleine Mutter
106	2	Kleine Schraube
107	1	Steuerungs-Schraube
108	1	Netzanschluss
109	1	Netzkabel-Adapter
110	2	Motor-Buchse
111	1	Filter
112	1	Electronics Bracket
#	1	20” blaues Kabel, m/w
#	1	14” blaues Kabel, 2w
#	1	6” blaues Kabel, 2w
#	1	8” grünes Kabel, w/Ring
#	1	4” grünes Kabel, w/Ring
#	1	12” rotes Kabel, m/w
#	1	10” schwarzes Kabel, m/w
#	1	6” weißes Kabel, 2w
#	1	Bedienungsanleitung

Weißt auf ein nicht abgebildetes Teil hin.

DETAILZEICHNUNG—Modell-Nr. PETL37705.0

R0106A



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Unter der nachfolgenden Adresse und Telefonnummer können Sie Ersatzteile bestellen:

AICON Health & Fitness, GmbH
Kalscheurener Straße 172
D-50354 Hürth

01805 231 244

Fax: 01805 231 243

Service-Telefonnummer von außerhalb Deutschlands: +49 2233 613 250
Fax: +49 2233 613 255

Wenn Sie eine Ersatzteilbestellung vornehmen wollen, benötigen wir die folgenden Angaben:

- die MODELL-NUMMER des Produktes (PETL37705.0)
- den NAMEN des Produktes (PROFORM X 820 Lauftrainer)
- die SERIEN-NUMMER des Produktes (finden Sie auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- die BESTELLNUMMER und BESCHREIBUNG der Teile (siehe TEILELISTE und DETAILZEICHNUNG in der Mitte dieser Bedienungsanleitung)

Teile-Nr. 236172 R0106A
In USA gedruckt © 2006 ICON IP, Inc.